

A Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms

Mit beeindruckender Geschwindigkeit hat das Internet seinen Siegeszug in das tägliche Leben der Menschen gehalten. War der Besitz eines eigenen Internetzugangs vor zehn Jahren noch die Ausnahme, so stellt sich der Stand der Dinge im Jahre 2012 umgekehrt dar. Nach aktuellen Schätzungen betrug im Jahre 2008 die Zahl der aktiven Internetnutzer ca. 1.319 Millionen weltweit (EIAA Mediascope News and Population Stats). Zwar sind es vor allem jüngere Altersgruppen, die von den zahlreichen Onlineangeboten regelmäßig Gebrauch machen, doch steigt seit einigen Jahren auch der Anteil an berenteten Personen, den sog. »Silver Surfers«, welche das Internet für sich entdecken. Im Vergleich zum Jahr 2006 wurde bereits ein Jahr später ein Zuwachs der Zielgruppe der über 55-Jährigen von 12 % verzeichnet (EIAA Mediascope). Auch die Intensität der Internetnutzung scheint jährlich zuzunehmen. 2007 betrug der Anteil jener, die mehr als 16 Stunden pro Woche online sind, 29 %, also fast ein Drittel aller Internetnutzer. Für Deutschland liegen bezüglich dieser »Heavy Users« Schätzungen vor, die von insgesamt 9,9 Millionen ausgehen, das sind ca. 23 % aller aktiven Internetnutzer. Es ist wenig überraschend, dass diese zunehmende Internetnutzung mit einem generellen Wandel im Mediennutzungsverhalten, insbesondere der jüngeren Zielgruppen einhergeht. So konnte im Jahre 2007 erstmals nachgewiesen werden, dass die Gruppe der 16- bis 24-Jährigen häufiger im Internet surfen als fernsehen. Als bevorzugte Internetaktivitäten gelten die Suche nach allgemeinen Informationen über entsprechende Suchmaschinen, die Nutzung von E-Mail-Diensten und Instant-Messaging-Programmen sowie das Engagement in sog. »Social Networks« bzw. »Social Communities« (EIAA Mediascope). Diese Nutzungsmuster legen nahe, dass es gerade unter den sog. »Digital Natives«, also jungen Menschen, die mit dem Internet aufgewachsen sind, zu einer grundlegenden Veränderung der Kommunikationsgewohnheiten kommt. Aktuelle Erhebungen an deutschen Jugendlichen belegen dies z. B. dadurch, dass Verabredungen unter Jugendlichen in der Regel längst nicht mehr via Telefongespräche getroffen werden, sondern über Instant-Messaging-Dienste (Medienpädagogischer Forschungsbund Südwest JIM-Studie 2011). Es darf weiter vermutet werden, dass auch das Freundschaftskonzept von Jugendlichen nicht mehr auf Face-to-Face-Kontakte beschränkt ist, sondern innerhalb von sozialen Netzwerken eine Vielzahl von potenziellen Freunden erreicht wird und virtuelle Kontakte etabliert werden, auch ohne die-

sen Menschen jemals in der realen (offline) Welt begegnet zu sein. Darüber, inwieweit diese virtuellen Sozialkontakte ähnliche Qualitätsmerkmale aufweisen wie realweltliche Freundschaften, kann derzeit lediglich spekuliert werden, konkrete empirische Untersuchungen existieren keine. Neben kommunikationsbasierten Plattformen bietet das Internet seinen Nutzern natürlich etliche weitere Möglichkeiten. Ein wichtiger Punkt betrifft hierbei das Medium Computerspiele. Wurden diese früher zumeist noch über Spielkonsolen und als Single-Player-Games allein am PC konsumiert, eröffnet das Internet dem Spieler über sog. Onlinerollenspiele die Gelegenheit, nicht länger allein gegen einen vom Computer generierten Gegner anzutreten, sondern über entsprechende Server mit tausenden Gleichgesinnten in virtuellen Umwelten zu interagieren bzw. zu wetteifern. Aktuelle Erhebungen haben ergeben, dass sich 50 % der deutschen Jungen und 17 % der Mädchen zwischen 12 und 19 Jahren täglich bzw. mehrmals in der Woche mit Computerspielen beschäftigen und somit als regelmäßige Computerspieler anzusehen sind (Medienpädagogischer Forschungsbund Südwest JIM-Studie 2011). Gerade in Bezug auf junge Menschen beeinflusst das Internet nicht nur den sozial-kommunikativen Bereich, sondern verändert auch das Freizeitverhalten Jugendlicher entscheidend (vgl. Bergmann und Hüther 2006).

Es ist sicherlich unstrittig, dass das Internet seinen Nutzern eine ganze Reihe von Vorteilen einbringt, ebenso wie Erleichterungen in der täglichen Lebensführung, etwa dadurch, dass der Zugang zu Informationen erheblich vereinfacht wird. Im Bereich der Onlinekommunikation kann postuliert werden, dass das Internet zu einer Vergrößerung des unmittelbar verfügbaren Kontaktes zum sozialen Netz beiträgt und auch Menschen mit einer verminderten sozialen Kompetenz das Knüpfen von sozialen Kontakten erleichtern kann (vgl. Amichal-Hamburger und McKenna 2006). Auch die Nutzung von Computerspielen (online wie offline) geht mit einigen positiven Effekten einher. So können im Rahmen von Stressbewältigungstrainings Computerspiele als Entspannungsverfahren genutzt werden (Bersak et al. 2001). Weitere Untersuchungen haben ergeben, dass sich die visuelle Intelligenz und die spatial-motorische Performanz durch das Spielen von Computerspielen erhöhen kann (Nichols 1992). Gleichzeitig zeigen sich bei vielen Nutzern auch deutlich nachteilige Effekte. So konnte nachgewiesen werden, dass eine intensive Nutzung des Internets zu einer Abnahme der intrafamiliären Kommunikation und einer Verkleinerung des sozialen Netzes führte und mit erhöhten Einsamkeitsgefühlen bis hin zu depressiven Symptomen assoziiert war (Kraut et al. 2000). In einer weiteren Untersuchung von Kraut und Kollegen (2002) führte gerade bei Nutzern mit einer hohen Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals der Introversion eine intensiv betriebene Onlinekommunikation zu einer Abnahme des psychosozialen Wohlbefindens, wohingegen extrovertierte Nutzer über eine Steigerung des Wohlbefindens berichteten. Dieses sog. »The Rich get Richer Model« deutet darauf hin, dass der Interaktion zwischen personalen Nutzermerkmalen und Internetangeboten einige Bedeutung hinsichtlich zu erwartender Effekte beigemessen werden muss. Eine einseitige Betrachtung der Nutzung allein scheint somit unzureichend.

Was insbesondere das Computerspielverhalten angeht, so zeichnet sich seit einigen Jahren ein besorgniserregender Trend ab: Im deutschen Suchthilfesys-

tem tauchen immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene auf, die über eine ausufernde, suchtartige Nutzung von Computerspielen klagen (vgl. Wessel et al. 2009). Eine Erhebung der Grüsser-Sinopoli Ambulanz für Spielsucht in Mainz (Müller und Wölfling 2009) in Kooperation mit dem Suchthilfeverein Jugendberatung und Jugendhilfe (JJ) in ambulanten und stationären Einrichtungen in Hessen ergab, dass im Jahre 2008 in 62 % der Einrichtungen schon mindestens einmal ein Fall eines pathologischen Computerspielers zu verzeichnen war. In der im Jahre 2008 gegründeten Ambulanz für Spielsucht an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universitätsmedizin Mainz wurden seit der Eröffnung insgesamt 671 Telefonkontakte über eine entsprechende Beratungs- und Anmeldehotline verzeichnet. Mit Drucklegung (05/2012) haben insgesamt 435 Personen in der Einrichtung ein Erstgespräch wahrgenommen. Von den vorstellig gewordenen Personen wurde bei einem Anteil von 59 % nach einer gründlichen Anamnese und Diagnostik ein pathologisches Internetnutzungs- bzw. Computerspielverhalten festgestellt (Beutel et al. 2011). Internationale Prävalenzschätzungen für das Störungsbild Computerspiel-/Internetabhängigkeit reichen von 3 bis 5 % der Gesamtbevölkerung (vgl. z. B. Müller und Wölfling 2010, Rumpf et al. 2011). Zunehmend beschäftigt sich auch die Forschung mit dem Thema des pathologischen Computerspiel- und Internetverhaltens aus verschiedenen Blickwinkeln. War die Forschungslage noch vor einigen Jahren äußerst spärlich, so existieren mittlerweile einige Befunde zu klinischen Merkmalen, Risikofaktoren und neurowissenschaftlichen Charakteristika dieses neuen Phänomens.

Das vorliegende Behandlungsmanual beschreibt sowohl die wissenschaftlichen Erkenntnisse als auch das in der Grüsser-Sinopoli Ambulanz für Spielsucht entwickelte Behandlungskonzept bei Computerspiel- und Internetsucht. Nach Vorstellung der theoretischen Grundlagen der Erkrankung wie

- Störungsmodell,
- Epidemiologie und
- Komorbidität sowie
- Methoden der störungsspezifischen Diagnostik

werden eingehend störungsspezifische therapeutische Interventionen praxisnah und anwendungsbezogen beschrieben. Die einzelnen Interventionen sind als Behandlungsmodule konzipiert, welche je nach Bedarf und Problemlage des Patienten individuell kombinierbar und anwendbar sind. Sie umfassen

- psychoedukative Elemente sowie
- konkret veränderungsorientierte Behandlungsstrategien auf kognitiv-behavioraler Basis wie z. B.
 - das Führen von Wochenprotokollen,
 - Erstellen von Mikroanalysen des Problemverhaltens,
 - Aufbau von Emotions- und Problembewältigungsstrategien,
 - Etablierung alternativer Freizeitaktivitäten,
 - Stärkung sozialer Kompetenzen,

- Expositionstraining,
- Rückfallprophylaxe etc.

Die vorgestellten therapeutischen Interventionen wurden in der Mainzer Ambulanz für Spielsucht im ambulanten einzel- und gruppentherapeutischen Setting erprobt, können jedoch auch stationär oder in einer rein einzeltherapeutisch ausgerichteten Behandlung durchgeführt werden. Illustriert ist das Manual mit zahlreichen individuellen Fallbeispielen sowie Materialvorlagen für die Therapie.

1 Diagnostik und klinisches Erscheinungsbild

1.1 Formen der Internetsucht

Der Begriff Internetsucht beschreibt kein einheitlich definiertes Phänomen, sondern umfasst verschiedene Erscheinungsformen der süchtigen Nutzung des World Wide Web. Er stellt eine eher unscharfe Sammelbezeichnung dar und bezieht sich auf die suchtartige Nutzung von z. B. Computerspielen, Chats, sozialen Netzwerken, Glücksspielangeboten, Erotikseiten etc.

Sein Attraktions- und Suchtpotenzial erreicht das Internet dabei aus verschiedenen strukturellen sowie angebotsspezifischen Faktoren. Allein die ständige Verfügbarkeit bei – seit Einführung sogenannter Flatrates der Internetanbieter – gleichzeitig geringer finanzieller Belastung, trägt zu einer zeitlich ausgedehnten Nutzung des Internets bei. Das wiederum kann die Entwicklung einer Suchterkrankung fördern. Darüber hinaus bietet das Internet eine unendliche Fülle an Informationen, Kontakt- und Spielmöglichkeiten, welche ein Versinken und sich Verlieren in die virtuelle Welt begünstigen. Es gibt stets noch etwas zu entdecken, noch etwas zu recherchieren, noch eine Aufgabe zu bewältigen, noch ein Video zu sehen etc. Die hohe Stimulationsfrequenz, die Angebotsvielfalt und -unendlichkeit bewirkt dabei ein verdichtetes Zeiterleben bei gleichzeitig erweiterter Raumerleben. Die Zeit verfliegt, kaum dass die Nutzer es mitbekommen. Per Internet können sie sich weltweit mit anderen Menschen vernetzen, kommunizieren und in Spielen gegeneinander antreten. Die Interaktivität als neue Medienqualität hat damit völlig neue Unterhaltungsangebote und Kommunikationsmöglichkeiten entstehen lassen und vermittelt ein intensiv erlebtes Gefühl der Anwesenheit, Kontrolle und Einflussnahme im System. Dies alles geschieht bei gleichzeitig physischer Isolation und Anonymität des Nutzers, sozusagen aus einem »sicheren sozialen Abstand« heraus. Die Nutzer müssen sich nicht zu erkennen geben oder können sich geschönt und idealisiert präsentieren. Kontakte können schnell eingegangen, aber auch bei Bedarf schnell wieder abgebrochen werden.

Die zeitlich versetzt verlaufende Kommunikation bietet einen verminderten Handlungsdruck. Es besteht damit im Gegensatz zum Face-to-Face-Kontakt eine maximale Kontrolle über die soziale Interaktion.

Dies

- gibt Sicherheit,
- mindert Ängste,
- lässt Hemmungen sinken und
- erleichtert vielen Nutzern das Ausprobieren neuer Rollen-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster, ohne dass sie (weitreichende) Konsequenzen erwarten müssen.

Gleichzeitig berichten die Nutzer über eine tief erlebte Intimität und Bindung mit ihren virtuellen Chat- und Spielpartnern: Aus dem sicheren Schutz der Anonymität heraus ergeben sich eine leichtere oder geschönte Selbstöffnung sowie ein weiter Raum an Projektionen und Idealisierungen den virtuellen Partner betreffend (sog. Online Social Perception Bias; Müller, Wölfling & Dreier, in press). Bei Onlinerollenspielen bilden sich zudem häufig über längere Zeit bestehende, stabile soziale Gefüge, welche sich über gemeinsam bewältigte Aufgaben und Erlebnisse eng miteinander verbunden fühlen. Das Internet bietet schnelle, einfach zu erreichende Erfolge, Flow-Erleben und Gratifikationen wie soziale Anerkennung und Bindung. Dies alles führt zu einer (intermittierenden) positiven Verstärkung des Verhaltens. Der Nutzer wird angeregt, sich diese positiven Gefühle wieder und wieder zu holen. Bei vorliegenden unbefriedigenden Lebensbedingungen kann dies darüber hinaus das Bedürfnis hervorrufen, der realen Welt mit all ihren Sorgen und Schwierigkeiten durch das Eintauchen in die virtuelle Welt zu entfliehen. Kommen ungünstige Persönlichkeitsmerkmale sowie mangelnde Bewältigungsressourcen hinzu, kann dies zu einem ausgeprägten Eskapismus führen, bei dem die aktuellen, realen Probleme völlig ausgeblendet und aufgeschoben werden und entsprechende negativ verlaufende Teufelskreise einsetzen, die die Betroffenen immer mehr in den Sog der virtuellen Welt ziehen.

1.1.1 Computerspielsucht

Gerade unter männlichen Jugendlichen sind es Internetspiele, denen ein besonders hohes Attraktionspotenzial zu Teil wird. Nach aktuellen Erhebungen sind ca. 60 % der Jugendlichen zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr als regelmäßige Computerspieler anzusehen, d.h. an mindestens 2 Wochentagen werden Computerspiele genutzt (dabei liegt der Anteil an männlichen Spielern mit 84 % deutlich höher als an weiblichen Spielern mit ca. 29 %). Ungefähr ein Viertel der Jugendlichen besitzt darüber hinaus einen Account für sog. Onlinerollenspiele (Wölfling und Müller 2010) bzw. Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (Massen-Mehrspieler-Onlinerollenspiel, MMORPGs). Dieses spezielle Spielgenre, welches erst durch das Internet entstehen konnte, zeichnet sich dadurch aus, dass der einzelne Spieler nicht länger gegen vom Computer generierte Gegner antritt, sondern sich mit anderen, realen Mitspielern weltweit messen kann. In zumeist mystisch gestalteten Fantasiewelten hat der Spieler die Aufgabe, einen zuvor eigens kreierte virtuellen Spielcharakter

(sog. »Avatar«), durch endlose Spielwelten zu steuern und verschiedene Herausforderungen (sog. »Quests«) zu meistern. Mit jeder bestandenen Aufgabe und jedem gelösten Rätsel erfährt der Avatar eine Stärkung der eigenen Fähigkeiten oder erhält zusätzliche Ausrüstungsgegenstände oder Trophäen, die ihm für den weiteren Spielverlauf nützlich sind. Die Spiele sind häufig so angelegt, dass gerade zu Anfang die Aufgaben relativ schnell und einfach gelöst werden können. Rasch ergeben sich erste Erfolgserlebnisse. Im weiteren Verlauf des Spiels verändert sich dieser Verstärkerplan jedoch: Die Aufgaben werden zusehends komplexer und kosten den Spieler erheblich mehr Zeitaufwand. Zwar steigert sich die Stärke des Avatars im Vergleich zum Anfangsstadium des Spiels deutlich, dennoch ist es ab einem gewissen Punkt nicht mehr möglich, die gestellten Herausforderungen allein zu bewältigen. Ab diesem Zeitpunkt kommt der Spieler nur dann weiter, wenn er sich einem größeren Verband, einer Gilde oder einem Clan, anschließt. In diesen Spielerverbänden agieren viele verschiedene Spielertypen mit ganz unterschiedlich befähigten Spielfiguren. Oftmals bilden solche Gilden relativ stabile soziale Verbände, bleiben also über lange Zeiträume in der annähernd gleichen Besetzung bestehen, so dass genügend Zeit zur Verfügung steht, um ein komplexes Sozialgefüge mit eigenen sozialen Normen und Gepflogenheiten zu entwickeln.

Erste (psychophysiologische) Untersuchungen zu MMORPGs zeigen, dass sich dieses Genre insofern von herkömmlichen Computerspielen unterscheidet, als der Erregungsfaktor (das psychologische Arousal) bei den Spielenden im Vergleich zu anderen Spielgenres deutlich erhöht ist (Johnston et al. 1990). Gleichzeitig zeigen aktuelle Erhebungen, dass Patienten mit einem suchtarigen Computerspielverhalten in der Mehrzahl der Fälle MMORPGs nutzen (Beutel et al. 2011). In einer bislang einmaligen Untersuchung wiesen Thalemann und Kollegen (Thalemann et al. 2004) in einem EEG-Experiment nach, dass computerspielsüchtige Personen im Vergleich zu gesunden regelmäßigen Spielern bei der Wahrnehmung von computerspielbezogenen Reizen (Screenshots aus MMORPGs) eine vergleichsweise tiefe emotionale kortikale Verarbeitung zeigten. Dieses gefundene Muster legt den Schluss nahe, dass für computerspielsüchtige Personen das Spiel eine viel höhere (teilweise vorbewusste) emotionale Einfärbung erfährt und somit auch mit einer erhöhten (automatischen) Motivation einhergeht, das Spiel zu nutzen. Entsprechende Ergebnisse konnten bei alkoholabhängigen Probanden beim Anblick von alkoholischen Getränken nachgewiesen werden, so dass anzunehmen ist, dass ähnliche kortikale Verarbeitungsmuster bei Alkohol- wie bei Computerspielsucht involviert sind.

Weitere Erhebungen deuten zudem darauf hin, dass Computerspielsucht mit einem veränderten Zeiterleben einherzugehen scheint (Wölfling und Müller 2010): Süchtige Spieler sind schlechter in der Lage, die Dauer ihrer Spielzeiten objektiv zu beurteilen bzw. neigen dazu, diese systematisch zu unterschätzen. Neben Onlinerollenspielen zeigen sich süchtige Entgleisungen der Nutzung insbesondere bei Online-Ego-Shooter- sowie Strategie-Spielen. (z. B. Counterstrike, Warcraft 3 etc.).

1.1.2 Süchtige Nutzung von Chatforen, sozialen Netzwerken und andere Formen von Internetsucht

Großer Beliebtheit erfreuen sich neben den beschriebenen Computerspielen auch rein kommunikationsbezogene Internetanwendungen wie Chats und soziale Netzwerke (z. B. SchülerVZ, Facebook). Über das Nutzungsverhalten Jugendlicher in Bezug auf Onlinecommunities bzw. soziale Netzwerke gibt es derzeit nur vereinzelte Untersuchungen, ebenso hinsichtlich des Anteils an Jugendlichen, die diesbezüglich ein süchtiges Nutzungsverhalten entwickeln. In einer ersten Piloterhebung konnte gezeigt werden, dass ca. 72 % der Jugendlichen zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr Onlinecommunities regelmäßig nutzen, sowie dass Onlinecommunities überzufällig häufig von als süchtig klassifizierten Personen in Anspruch genommen werden (vgl. Müller und Wölfling 2009). Auch aktuelle bevölkerungsrepräsentative Zahlen aus Deutschland weisen auf die Beliebtheit von sozialen Netzwerken, gerade auch unter weiblichen Usern hin (Rumpf et al. 2011).

Ähnlich wie Computerspiele erweitern auch Onlinecommunities die Bandbreite menschlichen Kommunikationsverhaltens erheblich. Gleichzeitig stellen sie eine Art virtuelle Visitenkarte dar, bieten dem User also die Möglichkeit, sein Leben und seine bisherigen Erfahrungen in seinem Onlineprofil zu portraituren bzw. zu schönen. Darüber hinaus erlauben sie, unzählige freundschaftliche bzw. freundschaftsähnliche Bande mit anderen Nutzern zu knüpfen, die man im wirklichen Leben zuvor niemals zu Gesicht bekommen haben muss. Die Hintergrundforschung zu dieser Form der Kommunikation legt nahe, dass gerade die Möglichkeit, aus »sicherer Distanz« und mit größtmöglicher Kontrolle mit anderen Nutzern zu kommunizieren, für gefährdete Personen, beispielsweise ausgesprochen introvertierte Individuen oder solche mit einer ausgeprägten sozialen Unsicherheit, eine gewisse Gefahr der Suchtentwicklung bedeutet (Suler 2004).

Eine außergewöhnliche und im Vergleich eher seltenere Form von exzessiver und suchtartiger Nutzung des Internets stellt das sog. »süchtige Surfen« dar. Diese Form der exzessiven bzw. suchtartig entgleitenden Internetnutzung ist klinisch-phänomenologisch bislang noch nicht genau umgrenzt und wird im englischsprachigen Raum auch als »Compulsive Surfing« (»zwanghaftes Surfen«) beschrieben (Young 1999). Unter dem Begriff wird unkontrolliertes Surfen im Internet auf verschiedenen Plattformen verstanden, die weit über ein (auch subjektiv empfundenen) sinnvolles Nutzen der jeweiligen Angebote hinausgeht. Typischerweise werden Webapplikationen, wie Nachrichtenportale, Videoplattformen, Onlinelexika oder Suchmaschinen von betroffenen Personen über viele Stunden des Tages hinweg durchgängig genutzt. Bei der meist nicht-zielgerichteten Suche nach Informationen, abwechslungsreichen visuellen Inputs oder unterhaltender Stimulation werden Nutzungszeiten aufsummiert, die im Extremfall einen geregelten Tagesablauf nicht mehr ermöglichen. In textbasierten Portalen ist es die Darstellungsform des Hypertextes, der durch die zahllosen Verlinkungen in einem Textabschnitt die Möglichkeit bietet, jede Information, die der Rezipient aufnimmt, »tiefgehend« zu hinterfragen bzw. mit mehr Information zu hinterlegen. Dies kann dem Betroffenen eine Art Endlosigkeit der sofort verfügbaren

Informationsfülle suggerieren, die in dem Drang immer mehr Information in immer kürzeren Zeitabständen »zu konsumieren« gipfeln kann. Eine suchtartige Entwicklung beim Betroffenen vorausgesetzt, nimmt das Ausmaß der Informationsbeschaffung stetig zu – wohingegen die objektive Sinnhaftigkeit der konsumierten Inhalte für den Betroffenen stetig abnimmt. Suchtartige »Informationssucher« können im Stadium einer exzessiven Nutzung kaum noch zwischen für sie relevanten Tätigkeiten im Internet (z. B. der Informationsrecherche für eine Arbeit in Ausbildung oder Studium) und nicht relevantem Surfen unterscheiden. Die Betroffenen entwickeln den Drang, ständig verfügbare Information auch zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens abrufen zu müssen.

1.1.3 Onlinesexsucht

Sexualität als grundlegender Bestandteil des menschlichen Lebens erfährt durch die Etablierung des Internets als neues Alltagsmedium und der damit einhergehenden leichten Zugänglichkeit zu sexuellen Inhalten eine neue virtuelle Dimension. Darüber hinaus entwickelt sich die Vielfalt pornografischen Materials im Internet kontinuierlich weiter. Schätzungen zufolge werden täglich 200 neue Pornografieseiten ins World Wide Web gestellt. So hat die Sexsucht im realen Leben mit der Cybersexsucht im Internet ihr virtuelles Pendant gefunden, das als solches noch nicht in die gängigen Diagnosesysteme (ICD-10, DSM-IV) als eigene klinische Entität aufgenommen wurde.

Die große Spannweite an sexuellen Inhalten im Cyberspace reicht von niederschwelligen Angeboten wie Selbsthilfegruppen über Kontaktforen und erotische Chatrooms, illegalen kinderpornografischen Inhalten bis hin zu internetbasierten sexuellen Interaktionsmöglichkeiten, die video- oder audiounterstützt sind und zum Teil sogar mit Hilfe von Virtual-Reality-Techniken betrieben werden. Die auf der Website www.onlinesucht.de (2011) veröffentlichten Zahlen spiegeln das Ausmaß der Verbreitung sexueller Inhalte über das World Wide Web wieder; so enthalten 40 % aller Internetangebote sexuellen Inhalt, werden 74 % aller Einnahmen im Internet durch Sexangebote gemacht oder sind 60 % aller Website-Besuche sexueller Natur – es scheint, als bahne sich die nächste »sexuelle Revolution« (Cooper und Griffin-Shelley 2002) im Internet an, gekennzeichnet durch unterschiedlichste Formen gewollten oder auch ungewollten sexuellen Kontakts. Unterschieden werden muss hierbei zwischen dem Ge- bzw. Missbrauch von Erotika oder Pornografie, welche meist frei zugänglich über Text- oder Bildmaterial angeboten werden und ohne ein konkretes Gegenüber stattfinden, und Cybersex im engeren Sinne, welcher durch internetbasierte sexuelle Interaktion, meist von Masturbationen begleitet, charakterisiert ist und mit welcher ein überdimensionales sexuelles Begehren einhergeht (Eichenberg und Blokus 2010).

Neben der leichten Zugänglichkeit legaler und illegaler Inhalte, die keine seriöse Altersbeschränkung aufweisen, werden besonders Anonymität sowie Eskapismus (Realitätsflucht) als Sucht fördernde Faktoren des Cybersex angenommen (Young 1999). Insbesondere Personen mit erhöhtem Schamgefühl und geringer Problemlösekompetenz scheinen gefährdet zu sein.

In ihrer Symptomatik zeichnet sich die Cybersexsucht vor allem durch gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und soziale Situation der Betroffenen aus. Der Patient leidet unter der Situation, insbesondere unter den immer größer werdenden Schamgefühlen, die eine soziale Isolation vorantreiben und häufig die Ausbildung einer Depression begünstigen. Wie bei stoffgebundenen Süchten ist auch die Toleranzentwicklung ein Symptom der Cybersexsucht; der Betroffene muss immer mehr konsumieren, um den selben Kick zu erfahren, was häufig zu einer Eskalation des Verhaltens führt. Immer längere Onlinezeiten, teils bizarres (Sexual-)Verhalten, das mit häufigen Lügen und weiterer Isolation einhergeht, sind die Folge.

Problematisch bei der Cybersexsucht ist auch, dass nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch deren Familien bzw. der Partner stark unter der Sucht leiden. Misstrauen, Angst, Unverständnis und Wut, betrogen worden zu sein, sind die Folge. Die sexuelle Interaktion zwischen den Partnern wird auf eine harte Probe gestellt, häufig verliert einer der Partner oder beide das Interesse am gemeinsamen Sex. Emotionslosigkeit beim Sex seitens der Abhängigen und Ekel beim Partner vor dessen Fantasien sind häufige Gründe hierfür (Schneider 2003). Nicht selten attribuiert der nicht abhängige Partner das Verhalten des anderen auf seine eigene sexuelle »Unfähigkeit« oder Unattraktivität, was Selbstwerteinbußen und Depressionen nach sich ziehen kann.

Erste diagnostische cybersexspezifische Tests wurden bereits auf der Basis der gängigen Inventare zur Internet- bzw. Sexsucht entwickelt, jedoch noch nicht ausreichend empirisch validiert. Am weitesten verbreitet ist der »Internet Sex Screening Test« (ISST; Delmonico und Carnes 1999), welcher Cybersexsucht anhand der Kriterien

- Zwanghaftigkeit,
- sozialorientierte sexuelle Onlineaktivitäten,
- nicht-sozialorientierte Onlineaktivitäten,
- sexualbezogene Internetnutzungsdauer,
- Interesse an sexuellen Onlineangeboten,
- sexualbezogene Internetaktivitäten außerhalb von Zuhause und
- Zugriff auf illegale, sexuelle Onlineangebote

ermittelt. In jedem Fall sollte in der klinischen Praxis die einzelfallorientierte Diagnostik noch durch eine ausführliche Anamnese ergänzt werden. In einer therapeutischen Intervention sollte auch immer der jeweilige Partner berücksichtigt werden. Ziel einer Behandlung sollte sein, Intimität wieder zulassen zu können, negative Gefühle nicht mehr mit Sex zu verdrängen, eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufzubauen und ein gesundes Sexualverhalten zu erlernen. Indiziert ist eine ambulante ätiologieorientierte Therapie, die Elemente aus Einzel- und Gruppentherapie, systemischer oder Familientherapie enthält und pharmakologisch, z. B. durch Antidepressiva, unterstützt werden kann. Zudem existieren Selbsthilfegruppen für Betroffene (»Anonyme Sexaholiker«, www.anonyme-sexsuechtige.de) und Angehörige (S-Anon, www.sanon.org).