

## Interview: „Eine gewisse Art von Voyeurismus“

13.06.2011 | 15:44 | (DiePresse.com)

**Mario Lehenbauer und Oswald D. Kothgassner, Psychologen im Bereich Onlinesucht, über das Abhängigkeitspotenzial von Social Networks und Internet.**

### **Die Presse: Wie schätzen Sie die Gefahr der Abhängigkeit von Social Networks ein?**

*Mario Lehenbauer:* Ich sehe bei Social Networks zwei Gefahren. Auf der einen Seite besteht eine sehr große Gefahr beim Schutz der Privatsphäre, welche in den letzten Jahren ziemlich aufgeweicht wurde. Wir bemerken auch, dass die Leute oft sehr bedenkenlos damit umgehen. Man darf nie vergessen: Was online ist, bleibt auch online. Selbst wenn etwas gelöscht wird, bleibt es noch irgendwo gespeichert, und gerade bei Facebook ist es ja auch möglich, diverse Medien herunterzuladen. Also auch wenn Sie es löschen, wissen Sie nicht, wer es schon heruntergeladen hat.

### **Und die zweite Gefahr?**

*Lehenbauer:* Die zweite Gefahr betrifft die Abhängigkeit, die bei Facebook in meinen Augen aber nicht so groß ist.

*Oswald D. Kothgassner:* Das Abhängigkeitsverhalten von Facebook ist in meinen Augen eher ein zwanghaftes Verhalten und nicht wirklich eine Abhängigkeit. Das kennen wir auch vom E-Mail. Ähnlich ist das auch bei Facebook. Ich schaue, was die Freunde gerade machen, und schaue mir die Bilder von Freunden meiner Freunde an. Das hat so eine gewisse Art von Voyeurismus, das kann mit der Zeit in Richtung zwanghaften Verhaltens ausarten.

### **Wie groß ist Ihrer Meinung nach die Gefahr, internetabhängig zu werden?**

*Lehenbauer:* Für gewisse Menschen gibt es die Gefahr, aber im Wesentlichen wurde es deutlich überzeichnet. Gerade zu Beginn, als das Internet aufkam, wurden die ersten Studien in Amerika veröffentlicht, die behaupteten, dass 80 Prozent der Leute internetsüchtig sind. Das hat sich mittlerweile nach unten reduziert. Man kann von rund zwei Prozent Abhängigen sprechen. Das sind Personen, die einen gewissen Kontrollverlust erleben, sobald sie nicht mehr online sind.

*Kothgassner:* Persönlich wissen wir, dass man nicht immer einfach aus dem Internet aussteigen kann. Aber diese Personen können tatsächlich, egal ob sie noch etwas zu tun haben, das Internet nicht beenden. Sie suchen Gründe, um länger online bleiben zu können.

### **Woran erkennt man, dass man internetabhängig ist?**

*Lehenbauer:* Zum einen sind bei Internetabhängigen physische Entzugserscheinungen erkennbar, sobald der Betroffene nicht mehr im Netz ist. Außerdem sind negative Konsequenzen im sozialen wie im Alltagsbereich zu finden, die auf Sucht schließen lassen.

Wie kann ich mich vor einer möglichen Sucht schützen?

*Lehenbauer:* Der Abhängige selbst bemerkt es meist nicht bzw. ist sich dessen nicht bewusst. Meistens bekommt es aber das Umfeld mit. Wichtig ist es, den Betroffenen darauf anzusprechen und zu fragen, wie es ihm dabei geht. Am besten fragt man ihn, warum er gerade im Internet ist. Aber nicht im Sinne von Verurteilung, sondern wirklich nachfragen: Was ist los? Warum sitzt du nur noch vor dem Computer? vm, fz