

## Internet und virtuelle Beziehungen



Vortrag auf der Fachtagung der  
Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz

28. September 2013, Mainz

**Dipl.-Psych. Kai W. Müller**

*Forschung*

- ➔ Epidemiologie
- ➔ Neurowissenschaften
- ➔ Risikofaktoren
- ➔ Therapieeffektivität
- ➔ Diagnostik

&

*Therapie*

- ➔ ambulantes Setting
- ➔ kognitiv-behavioral
- ➔ Gruppen- und Einzelintervention



**Störungsspezifische Psychotherapie**

Herausgegeben von Anil Batra  
und Gerhard Buchkremer

Wölfling, Jo, Beutel, Müller

# Computerspiel- und Internetsucht

Ein kognitiv-behaviorales  
Behandlungsmanual

Kohlhammer

Content<sup>PLUS</sup>

## Inhalte

- 1) Eine kurze Vorstellung
- 2) Virtuelle Sozialgemeinschaften
- 3) Internetkommunikation und virtuelle Beziehungsgestaltung
- 4) Verstrickungen in virtuellen Beziehungen, Beziehungsflucht & Internetsucht
- 5) Der Versuch eines Fazits



# Virtuelle Sozialgemeinschaften



## Einige Zahlen: Das Internet als Attraktionsmedium

---

---

**99%** der deutschen Jugendlichen Nutzen das Internet regelmäßig und **65%** der Erwachsenen

**132 Minuten** verbringen deutsche Jugendliche durchschnittlich am Tag im Netz; Erwachsene **115 Minuten**

## Online-Rollenspiele (MMORPGs)

- *Everquest*
- *Gildwars*
- *Warhammer*
- *League of Legends*
- *World of Warcraft*

Im Jahre 2010 besitzen ca. **12 Millionen** Menschen  
einen Account für World of Warcraft

## Das Phänomen Facebook

▶ Weit über 800 Millionen Nutzer weltweit



## Das Phänomen Facebook



Junge, 15 Jahre:

„Ich hab sogar mal irgendwo im Internet gelesen, dass Personen, die nicht auf Facebook sind, gar nicht wirklich existieren (lacht). Ich habe zum Beispiel einen Kumpel in London. Der hat mir mal erzählt, dass er jetzt eine Freundin hat und ich habe ihn dann gefragt, ob er mir ihren Facebook-Namen sagen kann, damit ich mich mit ihr auf Facebook anfreunde. Er sagte mir dann, dass sie keinen Facebook-Account hat. Naja, später hat sich dann herausgestellt, dass er sich die Freundin ausgedacht hatte – sie hat es nie gegeben!“

# Facebook und der „virtuelle Suizid“

Was bewegt Menschen, aus der virtuellen Sozialgemeinschaft auszusteigen



## Facebook und der „virtuelle Suizid“

▶ Vergleich von ca. 300 aktiven Facebook-Nutzern mit ca. 300 kürzlich ausgetretenen Nutzern hinsichtlich ...

▶ Einstellungen zu Facebook

▶ Persönlichkeitsmerkmalen

▶ suchtartigen Facebook-Nutzung



## Who Commits Virtual Identity Suicide? Differences in Privacy Concerns, Internet Addiction, and Personality Between Facebook Users and Quitters

Stefan Stieger, PhD, Christoph Burger, MSc, Manuel Bohn, and Martin Voracek, PhD

### Abstract

Social networking sites such as Facebook attract millions of users by offering highly interactive social communications. Recently, a counter movement of users has formed, deciding to leave social networks by quitting their accounts (i.e., virtual identity suicide). To investigate whether Facebook quitters ( $n=310$ ) differ from



## Ergebnisse:

Höhere Fähigkeit zur Selbstregulation (Trait-Faktor Gewissenhaftigkeit) in Zusammenhang mit der Wahrnehmung von suchartigen Nutzungstendenzen sagen die Profillöschung voraus

Ehemalige User legen mehr Wert auf die Privatsphäre als aktuelle Nutzer

# Internetkommunikation und virtuelle Beziehungsgestaltung

---

---



---

## Onlinekommunikation: Die Vorteile

-  Erhöhter unmittelbar verfügbare soziale Unterstützung
-  Erleichterte Kommunikation mit Freunden
-  Generell leichter verfügbare / akquirierbare Sozialkontakte
-  Sozialen Kompetenzen kommt weniger Bedeutung zu

---

## Onlinekommunikation: Die Vorteile

Erleichtert das Internet Menschen mit fehlenden sozialen Kompetenzen die Aufnahme bzw. Pflege von Beziehungen





ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Schizophrenia Research 94 (2007) 50–57

SCHIZOPHRENIA  
RESEARCH[www.elsevier.com/locate/schres](http://www.elsevier.com/locate/schres)

## Elevated social Internet use and schizotypal personality disorder in adolescents

Vijay A. Mittal\*, Kevin D. Tessner, Elaine F. Walker

*Emory University, Psychology, Department of Psychology, 235 Dental Building, 1462 Clifton Road, Atlanta, GA 30322, USA*

Received 15 February 2007; accepted 5 April 2007  
Available online 25 May 2007

### Abstract

*Introduction:* In the past decade, the use of the Internet as a forum for communication has exponentially increased, and research indicates that excessive use is associated with psychiatric symptoms. The present study examined the rate of Internet use in



Forschungsfrage:

Steht die Diagnose der Schizotypischen  
Persönlichkeitsstörung bei Jugendlichen in  
Zusammenhang mit vermehrtem  
Internetnutzungsverhalten





## Methode:

Vergleich des Internetnutzungsverhaltens (Onlinezeit pro Tag, genutzte Internet-Anwendungen) von

N = 19 Jugendliche mit schizotypischer Persönlichkeitsstörung

N = 22 Jugendliche mit anderer Achse-II-Störung

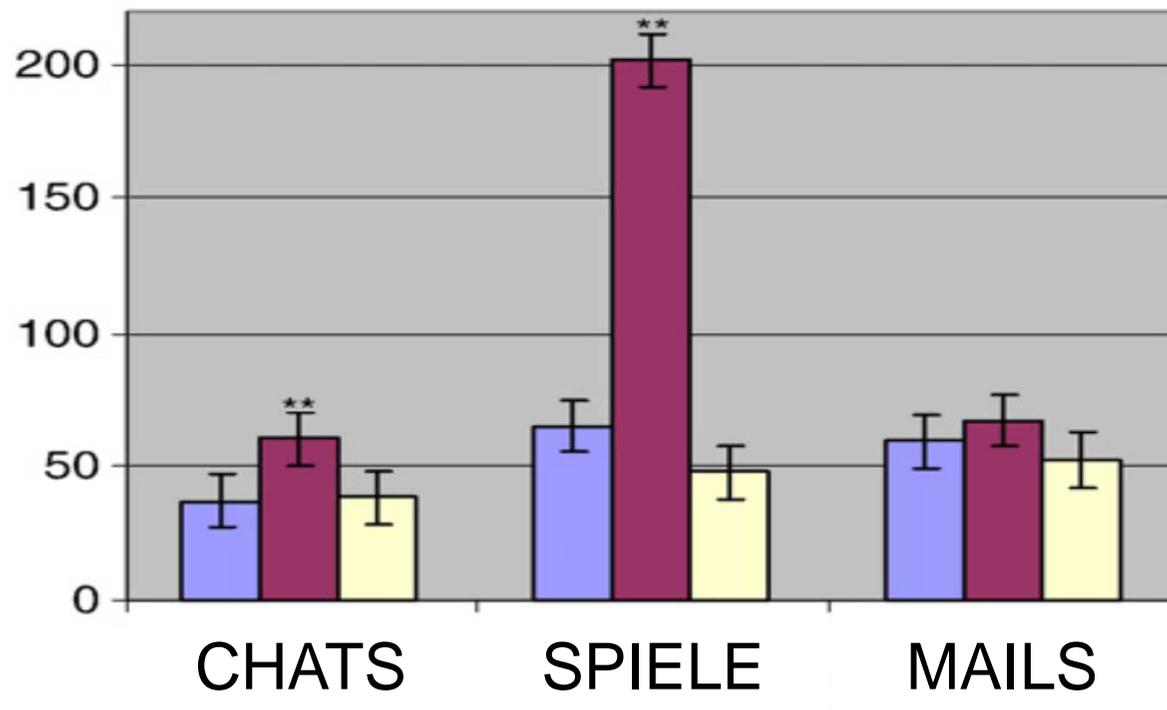
N = 28 unauffällige Jugendliche



Ergebnisse:

Legend for the bar chart:

- unauffällig (blue)
- Schizotypische PS (red)
- andere PS (yellow)





## Ergebnisse:

Im Vergleich zu den beiden Referenzgruppen betreiben Jugendliche mit Schizotypischer PS eine **intensivere Nutzung** des Internets, die sich insbesondere auf **Chats und Online-Spiele** bezieht.

Die Frage, die bleibt, ist, ob diese Jugendlichen dadurch eine Stärkung der sozialen Einbindung und - daraus resultierend - eine Erhöhung des psychosozialen Well-Beings erfahren oder ob es zu einer Dichotomisierung des Sozialverhaltens kommt.

---

## Onlinekommunikation: Die Vorteile

Studien an nicht-klinischen Stichproben zeigen, dass der Mehrwert, der sich durch den einzelnen User durch die Teilnahme an sozialen Netzwerken etc. ergibt, stark von den Voraussetzungen des Users abhängt

---

 The Rich get Richer Hypothese

---

## The Rich get Richer Hypothese

Kraut et al. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031

▶ Forschungsfrage:

Wie verändert sich die realweltliche  
Kommunikationsverhalten durch die private  
Nutzung des Internets



▶ Methode:

Pannel-Befragung an 169 Internet-Erstnutzer, über  
einen Zeitraum von 2 Jahren

## The Rich get Richer Hypothese

Kraut et al. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031

### Ergebnisse:

Persönlichkeit des Users als Schlüsselvariable

Hohe Nutzungsfrequenz des Internets durch **introvertierte User** führt zur Abnahme der intrafamiliären Kommunikation, Verkleinerung des sozialen Netzes, erhöhte Einsamkeitsgefühle, depressive Symptomatik

Im Verlauf zeigt sich, dass **extrovertierte User** die Onlinezeiten nach unten korrigieren und gleichzeitig den Kontakt zu neu gewonnenen Onlinebekanntschaften beibehalten

# Besonderheiten der Internetkommunikation

---



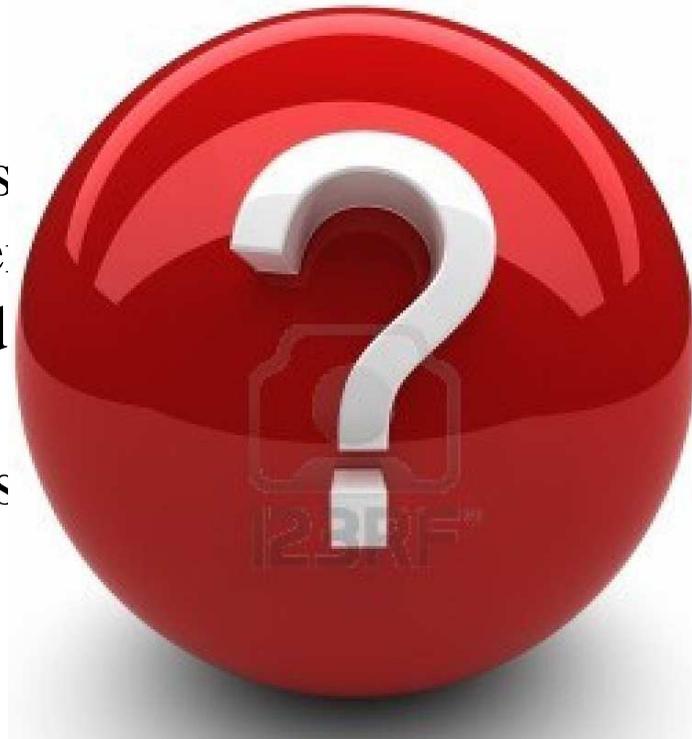


Herr Krüger!

Ich hab gesehen, das  
Verkaufsleiter suche.  
Also die Stelle würd

Meine Bewerbung is

LG,  
Bernd Krämer



Verlag als

## Der Online-Disinhibition Effect

Suler prägte den Begriff anno 2004 und beschrieb damit die Grundlage von Diskrepanzen, die sich zwischen onlinebasierter und realweltlicher (Face-to-Face) Kommunikation beobachten lassen

Im Internet sagen und tun Menschen Dinge, die sie im realweltlichen Face-to-Face-Kontakt so nicht sagen oder tun würden. Sie sind lockerer, ungezwungener, weniger gehemmt und drücken sich offener aus. Dieses Phänomen wird als der Online Disinhibition Effect bezeichnet.

Suler führt 6 Punkte an, die dieses Phänomen erklären sollen

## Der Online-Disinhibition Effect

### Dissoziative Anonymität

Bildung eines anderen Selbst (Online Self) während der Internetnutzung

### Unsichtbarkeit

Der User ist niemals physisch präsent

### Asynchronizität

Online-Kommunikation vollzieht sich immer indirekt. D.h. User stehen nicht unter dem Druck, unmittelbar und spontan auf Andere zu reagieren; sie können abwarten und ihre Reaktion (aus sicherer Distanz) auswählen.

---

## Der Online-Disinhibition Effect

### Solipistische“ Introjektion

Dadurch, dass Online-Kommunikation losgelöst ist, von der Person, die sie sendet, ergibt sich im Geist des Empfängers Spielraum, um der Person des Senders ein (idealisiertes bzw. fantasiertes) Gesicht zu verleihen

### Dissoziative Imagination

User sehen das Dasein im Internet als losgelöst von den Obligationen des wirklichen Lebens. Im Internet sind die Regeln anders, weniger stringent, oder rigide als in der wahren Welt.

### Minimierung von Status und Autorität

Im Internet sind alle gleich

## Der Online-Disinhibition Effect

Kann sich in zwei Formen manifestieren

- ▶ „Ungefährliche Enthemmung“ (benign disinhibition)  
Menschen teilen im Netz tiefe Geheimnisse mit, geben sich preis, erzählen von Wünschen und Träumen und bieten Fremden schnell uneigennützig Hilfestellungen an
- ▶ „Toxische Enthemmung“ (toxic disinhibition)  
Menschen beschimpfen, drohen und beleidigen im Netz Andere oder sie wagen sich in dunkle Tiefen des Internets, wie pornographische Seiten, rassistische Foren oder illegale Seiten – Orte, die sie im wirklichen Leben niemals aktiv aufsuchen würden

---

## „Ungefährliche“ Enthemmung

 Höhere Bereitschaft, Persönliches im Internet öffentlich zu machen; Beispiel: Profile ohne Filter auf Facebook

## „Ungefährliche“ Enthemmung

### Online Social Perception Bias (Dreier, Wölfling & Müller, 2013)

Tendenz, völlig Fremden im Internet positive Eigenschaften zu zu sprechen bzw. diese als ideale Interaktionspartner zu kategorisieren

Wird als Risikofaktor für Internetsucht diskutiert

## Der Online Social Perception Bias

### Internationale Befunde

Young (1998): Enthemmung; Beschleunigte Intimität

Greenfield (1999): Gefühl der Grenzenlosigkeit (83%);  
enthemmende Wirkung (80%); gesteigerte Intimität (75%)

Hahn & Jerusalem (1999): Überhöhte Konsequenzerwartung an  
Internetnutzung (Bsp: „Nur hier kann ich Gleichgesinnte treffen“)

### Konsequenzen

Bei der Internetsucht wird die Qualität von Onlinekontakten  
aufgewertet; gleichzeitiger sukzessiver Rückzug aus realweltlichen  
Interaktionen und Beziehungsabbruch

---

## Eine Betroffene im Erstgespräch

 Patientin mit Internetsucht, 24 J., im Erstgespräch:

*“Ich habe in den letzten Monaten eine Internetbekanntschaft /-  
beziehung gehabt. Wir haben uns durch ein Onlinespiel  
kennen gelernt. Jetzt habe ich die Beziehung beenden  
müssen. Mir fiel auf, dass ich von morgens bis abends nur  
noch online war, habe nur noch über Skype telefoniert und /  
oder gespielt. Ich habe Probleme, mich zu konzentrieren,  
fühle mich minderwertig und habe keine Kontakte nach  
Außen. Ich fühle mich emotional instabil und bzgl. meines  
Onlineverhaltens süchtig.“*

## Toxische Enthemmung

-  Tendenz, im virtuellen Raum deviante oder gar antisoziale Handlungen zu begehen
-  Suche nach sexuell deviantem Material, Cybermobbing

## Toxische Enthemmung

### Cybermobbing

Ca. **30%** der 12- bis 19-Jährigen Jahren sehen im Cybermobbing eine der größten Gefahren des Internets.

Jeder **vierte** Jugendliche hat einen Bekannten, der schon Opfer von Cybermobbing wurde; **15%** haben selbst schon derartige Erfahrungen gemacht

Bei **einem Viertel** der jugendlichen Internet-User wurde das Internet innerhalb der Clique bereits eingesetzt, um gezielt jemanden fertig zu machen (JIM, 2010)

---

## Doch nochmal zurück zu den Vorteilen

-  Erhöhter unmittelbar verfügbare soziale Unterstützung
-  Erleichterte Kommunikation mit Freunden
-  Generell leichter verfügbare / akquirierbare Sozialkontakte
-  Sozialen Kompetenzen kommt weniger Bedeutung zu

## Therapeutischer Nutzen

Die spezifischen kommunikationspsychologischen Charakteristiken können genutzt werden, um Barrieren zwischen Therapeut und Patient abzubauen, und z.B. Schwellen in der Kontaktaufnahme abzusenken (etwa bei Patienten mit Sozialer Phobie, Internetsucht, Ängstlich-vermeidender Persönlichkeitsstörung)

## Therapeutischer Nutzen

▶ Auch im Rahmen von Nachsorgeprogrammen (z.B. berufliche Reha) oder der weiteren Anbindung von Patienten mit Abhängigkeitserkrankungen nach einer stationären Rehabilitation kann das Internet als vermittelndes Medium genutzt werden



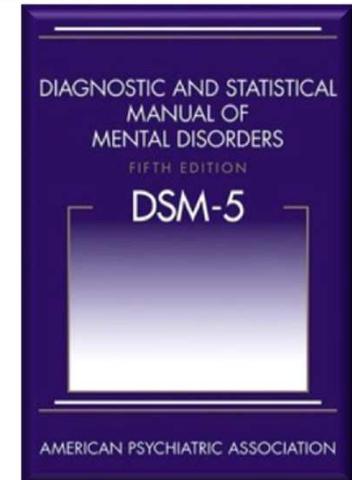
# Verstrickungen in virtuellen Beziehungen, Beziehungsflucht & Internetsucht



# DSM-Kriterien der Internet- und Computerspielsucht

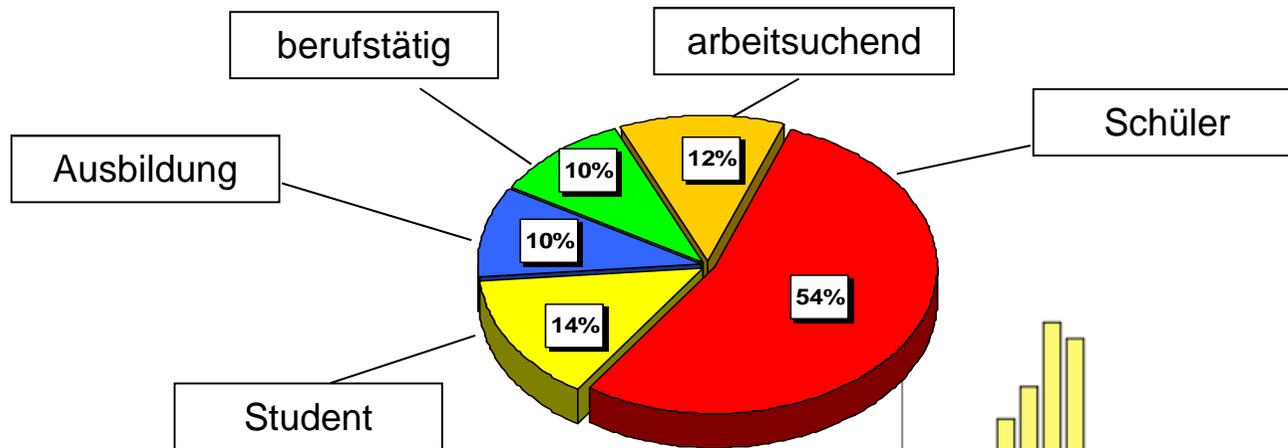
## Internet Gaming Disorder

- A. Preoccupation with Internet gaming
- B. Withdrawal symptoms when internet is taken away
- C. Tolerance: the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet gaming
- D. Unsuccessful attempts to control Internet gaming use
- E. Continued excessive Internet use despite knowledge of negative psychosocial problems
- F. Loss of interests, previous hobbies, entertainment as a result of, and with the exception of Internet gaming use
- G. Use of the Internet gaming to escape or relieve a dysphoric mood
- H. Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming
- I. Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of Internet gaming use

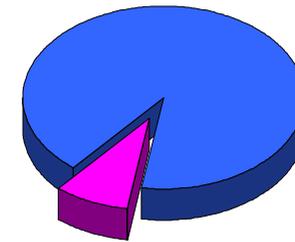


# Internetsucht: Soziodemographische Patientenmerkmale

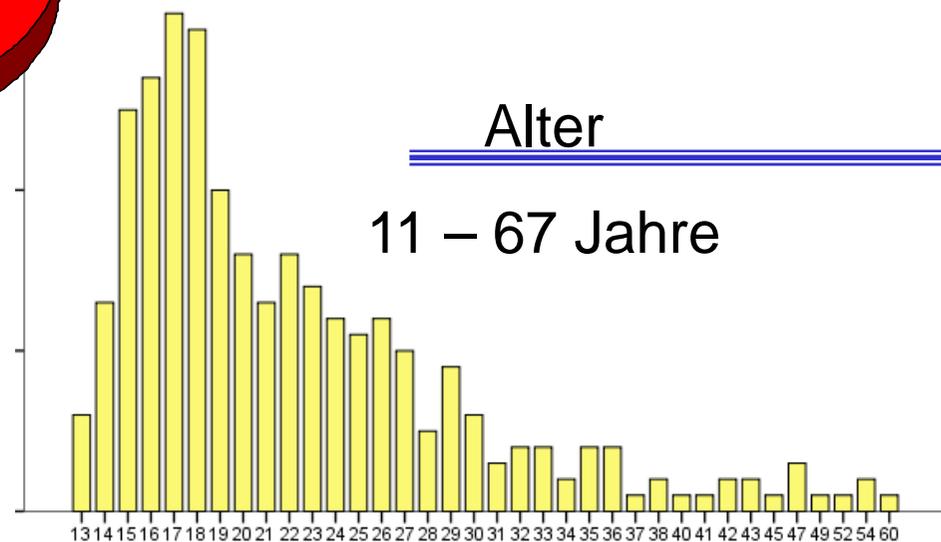
Ausbildungsstand



Geschlecht



Alter



ca. 550 Patientenkontakte  
seit 2008

## Punktprävalenz der Internetsucht: Ergebnisse repräsentativer Studien

	Müller et al. (2010)	<b>1.6%</b>
	Aboujaoude et al. (2006)	<b>0.7%</b>
	Rumpf et al. (2011)	<b>1.0%</b>

Der Anteil an betroffenen Frauen steigt

## Assoziierte Problemlagen

- ➔ Abnehmende Konzentration & Aufmerksamkeit
- ➔ Vereinsamung & Entwicklung sozialer Ängste
- ➔ Erhöhte Belastung durch Schmerzsymptome
- ➔ Schlechterer allgemeiner Gesundheitszustand
- ➔ Abnehmendes Funktionsniveau / Explorationsverhalten
- ➔ Schlafstörungen
- ➔ Risiko der Entwicklung weiterer psychischer Erkrankungen

# Internetsucht: Eine Sammelbezeichnung für die suchtartige Nutzung von ...

<b>...ONLINE-COMPUTERSPIELEN</b>	Exzessives Spielen, insbesondere von sog. MMORPGs ( <b>M</b> assively <b>M</b> ultiplayer <b>O</b> nline <b>R</b> ole- <b>P</b> laying <b>G</b> ames)
<b>...ONLINE-GLÜCKSSPIELEN</b>	Exzessive Nutzung von Glücksspielangeboten (Poker und andere Kartenspiele, Online-Casinos, Sportwetten)
<b>... INFORMATIONSPORTALEN</b>	Ausuferndes Suchen und Sammeln von irrelevanten Informationen
<b>ONLINE COMMUNITIES / SOCIAL NETWORKS</b>	Exzessive Pflege von Profilen auf Sozialen Netzwerken / Unkontrolliertes Durchstöbern fremder Profile
<b>ONLINE PORNOGRAPHIE</b>	Exzessive Nutzung pornographischer Seiten, Beteiligung an Erotik-Chats und Sammeln pornographischen Materials
<b>ONLINE EINKAUFSPORTALEN</b>	Kaufexzesse auf Interneteinkaufsportalen

## Relevante Spielfaktoren (nach Hsu et al., 2009)

### NEUGIER

Sound- und Grafikelemente, sowie inhaltliche Weite sprechen das Neugiermotiv an

### BELOHNUNG

Intermittierende Verstärkung erzeugt hohe subjektive Belohnungserwartung

### SOZIALE ZUGEHÖRIGKEIT

Bedeutsame Rollenübernahme in einem Sozialgefüge

### SOZIALE VERPFLICHTUNG

Unterwerfung entsprechend der geltenden sozialen Normen

### ROLLENWECHSEL

Ausagieren verdeckter Fantasien über den Avatar

## **Korrelate der Internetsucht**

**Geringe Extraversion** (Müller et al., 2013)

**Geringe Verträglichkeit** (Kuss et al., 2013)

**Erhöhte Soziale Unsicherheit** (Wölfling et al., 2013)

**Verminderte sozio-emotionale Intelligenz** (Beranuy et al., 2009)

## Relevante Spielfaktoren (nach Hsu et al., 2009)

### **NEUGIER**

Sound- und Grafikelemente, sowie inhaltliche Weite sprechen das Neugiermotiv an

### **BELOHNUNG**

Intermittierende Verstärkung erzeugt hohe subjektive Belohnungserwartung

### **SOZIALE ZUGEHÖRIGKEIT**

Bedeutsame Rollenübernahme in einem Sozialgefüge

### **SOZIALE VERPFLICHTUNG**

Unterwerfung entsprechend der geltenden sozialen Normen

### **ROLLENWECHSEL**

Ausagieren verdeckter Fantasien über den Avatar

1.9 Bitte schildern Sie in eigenen Worten, was Sie zu uns geführt hat (Probleme, Belastungen)

1.

## Was hat Sie zu uns geführt?

*„Dass der Computer für mich zum Fluchtpunkt für alles Mögliche wurde. Sobald ich ein  
„Auch wenn ich zuletzt nicht immer gespielt habe, saß ich doch oft stundenlang vor dem PC und habe irgendetwas gemacht – Hauptsache es hatte nichts mit dem wirklichen Leben zu tun.“*

## Was möchten Sie erreichen?

*„Wieder erfolgreich im Leben sein, d.h. Schule, Sport. Ein besseres Verhältnis zu meinen Eltern. Keine Angst mehr davor haben, eventuell Schwäche zu zeigen und sich ständig deswegen aus Versagensängsten abzuschotten.“*



UNIVERSITÄTSmedizin.

MAINZ

STADT  DER MAGISTRAT  
FRANKFURT AM MAIN

# Versuch eines Fazits



## Ein Fazit

---

Verändert das Internet Muster sozialer Kommunikation

Müssen diese Veränderungen nachteilig sein



intendork.com - LogOff Warning



You have been on-line for 1 year.

Do you wish to Log Off and get a Life?

Yes

NO

Remind me next year

## **Dipl.-Psych. Kai W. Müller**

Fachreferent für substanzungebundene  
Abhängigkeitserkrankungen

Ambulanz für Spielsucht,  
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
Universitätsmedizin Mainz

Tel.: 06131 / 17-4039

Mail: [muellka@uni-mainz.de](mailto:muellka@uni-mainz.de)