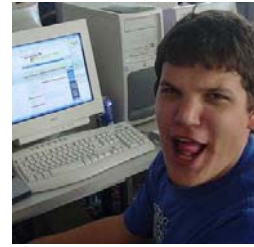


26.06.2007 - 20:00 UHR

SPIELSUCHT - WENN COMPUTERSPIELE DAS LEBEN BESTIMMEN

Computerspiele sind heute fester Bestandteil der Alltagskultur von Kindern und Jugendlichen. Je nach Inhalt können sie positive wie negative Wirkungen haben. Aktuelle Studien haben ergeben, dass bis zu 10% aller Computerspieler deutliche Kennzeichen von süchtigem Verhalten aufweisen. Wie man Computerspielsucht erkennen und überwinden kann, ist Thema dieses Expertenchats.



Seit Einführung der "Videospiele" in den 1970er Jahren haben sich Computerspiele (heute unter Einschluss von Onlinespielen auch als E-Games bezeichnet) zu einer der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Das inhaltliche Spektrum ist sehr breit, es reicht von spielerischen Lernprogrammen bis zu den kontrovers diskutierten „Killerspielen“.

Computerspiele können nützliche Wirkungen haben, so können sie neue Lerninhalte vermitteln, motorische Fähigkeiten wie die Auge-Hand-Koordination trainieren und Phantasie und Kreativität fördern.

Wird ihr Konsum übermäßig, machen sich jedoch bald negativen Auswirkungen bemerkbar. Diese zeigen sich kurzfristig in Konzentrations- und Leistungsschwächen, die aus dem häufig bei exzessiven Spielern anzutreffenden Schlafmangel resultieren. Solche Spieler berichten manchmal auch von „Gaming Sickness“, einer nach langem Spielen auftretenden Übelkeit. Bewegungsmangel und ungesunde Essgewohnheiten beim Spielen können zu Haltungsschäden, Übergewicht und Rückbildung der Muskulatur führen.

Wird das Abtauchen in die virtuellen Spielwelten zum unstillbaren Bedürfnis, das zunehmend den Alltag dominiert, kann eine Computerspielsucht entstehen.

Für die Computerspielsucht gibt es bis heute keine eigenständige Diagnose. Als Maßstab gelten daher Suchtkriterien, wie sie für stoffgebundene Abhängigkeiten sowie Verhaltenssüchte wie der Glücksspielsucht verwendet werden:

- positive Auswirkung auf die Stimmung bis hin zu Euphorie bei Ausübung des Verhaltens
- herausragender Stellenwert im Leben des Betroffenen, so dass Fühlen, Denken und Handeln davon dominiert werden
- ein unwiderstehlicher Wunsch nach Ausübung (Craving)
- Entzugssymptome und Rückfallneigung bei dem Versuch zu pausieren (Abstinenzunfähigkeit)
- Kontrollverlust, sobald mit dem Konsumverhalten begonnen wird
- fortgesetztes Problemverhalten trotz zwischenmenschlicher Konflikte
- Rückzug aus gewohnten Lebensbereichen

Bei kaum einer Sucht ist die Dunkelziffer so hoch wie bei der Computerspielsucht, nur ein kleiner Teil der Betroffenen wird überhaupt professionell behandelt. Wichtige medizinische Erkenntnisse lieferte eine 2005 von der [Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe der Charité Berlin \(ISFB\)](#) durchgeführte Studie, in der u.a. Hirnaktivitäten zwischen mäßigen und exzessiven Computerspielnutzern verglichen wurden. Dabei konnte aufgezeigt werden, dass

die Hirnströme der Intensivspieler ähnliche Muster aufwiesen, wie sie z.B. bei Alkoholabhängigkeit typisch sind.

Welche Warnzeichen einer möglichen Computerspielsucht man beachten sollte und wie Betroffenen heute geholfen werden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

Onlineberatung zum Thema

- [Suchtberatung \(PSB\) Caritas Bodensee-Oberschwaben](#)
- [Akademie Sucht](#)
- [DROBS Hannover](#)
- [Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Augsburg](#)

Bücher zum Thema

- [Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern](#)
- [Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien](#)
- [Computerspiele und Onlinegames - Auswirkungen auf die heutige Jugend in Bezug auf deren Lern- und Schulleistungen sowie einer möglichen Spielsucht](#)
- [Computerspiel als Aggressor?](#)
- [Computer Spiel Welten](#)

Artikel zum Thema

- [Studie: Computerspielsucht mit Alkoholabhängigkeit vergleichbar](#)
- [Spielen bis zum Zusammenbruch](#)
- [In der Klinik weg vom Joystick](#)
- [Überblick über den Stand der Forschung zu „Computerspielsucht“](#)
- [Süchtig nach Bits und Bytes](#)

Links zum Thema

- [Fachstelle Glücksspielsucht – Forum – Rubrik Computerspielsucht](#)
- [onlinesucht.de – Rubrik Online-Spielsucht \(mit Fragebogen\)](#)
- [Online-Spiele-Sucht-Forum](#)
- [Spiel ohne Grenzen - wenn Computersucht die Kindheit zerstört \(Webvideo\)](#)
- [Präventions- und Interventionsprogramm "Internet- und Computerspielsucht" der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe Berlin \(ISFB\)](#)