

„Spielsucht – Wenn Computerspiele das Leben bestimmen“

Expertenchat vom 26. Juni 2007 mit Herrn Jannis Wlachojiannis, Mitarbeiter des Café Beispiellos, Ansprechpartner des Beratungsprojektes „Lost in Space“ für Internet- und Computerspielsüchtige

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, war Thema dieses Expertenchats.

Spielsucht

Unter Jugendlichen ist die Nutzung der „neuen“ Medien Internet und Computer weit verbreitet und nicht selten verbringen sie mehrere Stunden täglich damit. Neben Surfen und Chatten sind vor allem Computerspiele eine beliebte Beschäftigung am PC. Die Flucht aus dem Alltag in die virtuelle Spielwelt übt dabei auf viele eine große Anziehungskraft aus, so dass manche am Tag bis zu fünf Stunden oder mehr in dieser anderen Welt verbringen. Wird dadurch das reale Leben deutlich vernachlässigt, liegt der Verdacht auf eine Spielsucht nahe.

In Deutschland weisen etwa zehn Prozent aller Jugendlichen Symptome einer Computerspielsucht auf, so der Experte Herr Wlachojiannis. Besonders gefährdend seien seiner Erfahrung nach Online-Rollenspiele, so genannte MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game). Bei diesem Spiel-Genre läge das Suchtpotential relativ hoch, da es immer neue Aufgaben zu lösen gäbe und der Spieler daher unendlich lange spielen könne. Außerdem werde man umso stärker belohnt, je länger man spiele, so Herr Wlachojiannis. Zu den bevorzugten Spielen unter den Jugendlichen, die zu ihm in die Beratung kommen, gehören World of Warcraft (WoW), Guild Wars, Dark Age of Camelot und Herr der Ringe.

Suchtgefährdet seien vor allem Einzelgänger und Jungen, da sie weniger über Gefühle reden, Probleme eher passiv lösen und so zu einem Fluchtverhalten in die virtuelle Welt tendieren würden, so Herr Wlachojiannis.

Mädchen und Frauen hingegen sind eher in Chats anzutreffen, als in solchen MMORPGs.

Das hänge auch mit der inhaltlichen Gestaltung dieser Spiele zusammen, die meist auf männliche Konsumenten zugeschnitten seien (Heldentum, Kampfgeist, Gewalt als Lösungsansatz), erklärte der Experte.

Symptome und Therapie

Viele Stunden vor dem Computer zu verbringen, muss längst noch kein Anzeichen für eine Sucht sein. Es komme nicht auf den Zeitraum an, der vor dem Computer verbracht werde, so Herr Wlachojiannis, sondern auf die Intensität. Bei vielen Jugendlichen lege sich aber das exzessive Computerspielen nach einiger Zeit wieder, beruhigte er.

Merkmal für eine Sucht sei der Verlust der Kontrolle über die Nutzung des PCs, so dass man länger und häufiger am Computer spielt oder im Internet verbringt als geplant. Eine Computerspielsucht könne zur Einschränkung aller sonstigen persönlichen Interessen führen, so der Experte.

Wie bei anderen Süchten auch, kann es auch bei der Spielsucht zu Entzugserscheinungen kommen, wie Aggressivität, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Schweißausbrüche, Depression und Traurigkeit, sowie Gefühle von innerer Leere, beschrieb Herr Wlachojiannis.

Ein Chatteilnehmer fragte den Experten, ob es ein Anzeichen für eine Sucht sei, dass er lieber den Computer nutze, um sich seine Freizeit zu vertreiben, anstatt fernsehen zu gucken oder zu lesen. Herr Wlachojiannis erwähnte, dass auch die allgemeine PC-Nutzung zum Problem werden könne („Surfen, Mailing, ständiges Aktualisieren von Internetseiten, Cyber-Sex, Online-dating, Chatten und zwanghaftes Aufrüsten der Hard- und Software am PC“), betonte jedoch, dass er es generell nicht bedenklich findet, am Computer tätig zu sein („es macht ja auch Spaß“). Schließlich sei ein PC heutzutage nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken, so Herr Wlachojiannis.

Wer bei sich oder anderen eine Spiel- oder Internetsucht befürchtet, solle sich Hilfe in einer Beratungsstelle in seiner Nähe holen, empfahl der Experte.

Eine Therapie kann ambulant oder stationär in einer Fachklinik für Psychosomatische Erkrankungen erfolgen. Die Finanzierung sei allerdings schwierig, da die Computerspiel- und Internetsucht noch kein akzeptiertes Krankheitsbild sei, so Herr Wlachojiannis. Darüber müsse man im Einzelfall mit dem Hausarzt oder einer Beratungsstelle reden, riet der Experte.

Prävention

Worauf sollten nun vor allem Eltern achten, damit ihr Kind einen „richtigen“ Umgang mit dem Computer lernt? Und wie viel Zeit sollte es höchstens vor dem PC verbringen?

Herr Wlachojiannis betonte, dass es wichtig sei, klare Regeln zu haben, zum Beispiel feste Uhrzeiten oder Stundenkontingente für die Nutzung des Computers. Diese Zeiten müssen dann auch unbedingt von Anfang an eingehalten werden „und nicht erst dann, wenn die Situation zu Hause bereits eskaliert ist“. Es sei hingegen nicht ratsam, Kinder uneingeschränkt den Computer nutzen zu lassen und sie dann aber, beispielsweise bei einem Leistungsabfall in der Schule, mit einem kompletten Computerverbot zu bestrafen. Solch ein „System von striktem Verbot und uneingeschränkter Erlaubnis“ sei ineffektiv, betonte der Experte.

Er riet den Eltern weiterhin, dass sie mit ihren Kindern klären sollten, womit sie ihre Zeit am Computer oder im Internet verbringen. Sinnvoll wäre es auch, die Computerzeit in verschiedene Rubriken einzuteilen, wie etwa Hausaufgaben, Surfen, Mailen oder Spielen und darauf zu achten, dass diese grob eingehalten werden. Diese Einteilung sollten Eltern und Kinder am besten gemeinsam besprechen, um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können. Abiturienten würden zum Beispiel mehr Zeit für Recherchearbeiten benötigen, gab Herr Wlachojiannis zu bedenken.

Generell seien drei bis fünf Stunden täglich vor dem Computer unproblematisch, wenn das persönliche und soziale Umfeld (Schule, Freunde, Familie) nicht darunter leidet, so der Experte. Er betonte aber auch, dass man Kindern unbedingt Alternativen zum Computer anbieten müsse und auch darauf achten solle, dass sie alternative Beschäftigungsmöglichkeiten wahrnehmen.

Eine Chatteilnehmerin fragte Herrn Wlachojiannis um Rat, wie sie mit ihrem 16-jährigen Sohn umgehen solle, der anfangs zu weinen, wenn sie den Computer ausschalte. Der Experte antwortete ihr, dass ihr Sohn damit Gefühle zeige, die sie ernst nehmen solle. Er empfahl ihr, mit ihrem Sohn darüber zu reden, warum der Computerentzug für ihn so schmerzhaft ist und was seine Faszination am Computer ausmache. Er riet dazu, einen Mittelweg zu finden, mit dem sie beide leben können. Auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln solle sie großen Wert legen und ihm für seine computerfreie Zeit attraktive Alternativen anbieten.

Zu der Frage, ab welchem Alter man Kindern Computerspiele erlauben sollte, verwies Herr Wlachojiannis auf die Altersfreigaben der USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle), die auf jedem Spiel aufgedruckt seien. In Deutschland gäbe es die weltweit strengsten Jugendschutzbedingungen, ergänzte der Experte.

Als generelle Präventionsmaßnahme gegen Internet- und Computerspielsucht hält es Herr Wlachojiannis für sehr wichtig, eine Medienkompetenz bei Jugendlichen und Erwachsenen aufzubauen und ihnen die Vorzüge wie auch die Gefahren und Risiken der neuen Medien aufzuzeigen: „Wer die Gefahren kennt, weiß diese besser einzuschätzen und sinnvoll damit umzugehen“, so der Experte. Auch solle man auf „die individuelle Verantwortung von

Nutzern wie auch Eltern und Lehrern“ hinweisen, wobei Verbote und Strafen ineffektiv seien und man besser „einer exzessiven Ausweitung des Problems durch frühzeitige Kommunikation“ vorbeuge.

Abschließend ermutigte Herr Wlachojiannis die Chatteilnehmer, ihre individuellen Probleme ernst zu nehmen und sich gegebenenfalls professionelle Hilfe zu suchen.