

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Naturwissenschaftliche Fakultät III
Institut für Informatik

Seminar

Informatik und Gesellschaft

Sommersemester 2018

geleitet durch Prof. Dr. Paul Molitor

Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen

Raphael Kaiser & Florian Baust

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	3
2	Wie wird man süchtig?	4
2.1	Gründe und Ursachen	4
2.2	Online-Rollenspiele	9
2.3	Abhängigkeitsentwicklung	10
3	Symptome, Verlauf und Konsequenzen	11
3.1	Anzeichen, Symptome und Beschwerden	11
3.2	Verlauf	13
3.3	Konsequenzen	14
4	Computerspiele und Schule	15
4.1	Computerspiele als didaktisches Mittel	15
4.2	Allgemeine Einflüsse auf Kinder und Jugendliche	16
4.3	Einfluss von Computerspielen auf Schülerinnen und Schüler	17
5	Diagnostik und Therapie	18
5.1	Diagnostische Mittel	18
5.2	Therapeutische Ansätze	19
5.3	Therapiearten	20
6	Diskussion	21
6.1	Pro/Kontra aus Sicht des Endnutzers	21
6.2	Kritische Fragen	23

Gender-Hinweis: Die weibliche Form ist der männlichen Form in dieser Arbeit gleichgestellt; lediglich aus Gründen der Vereinfachung wurde die männliche Form gewählt.

Überarbeitung durch den Dozenten: Der vorliegende Text entspricht im Wesentlichen dem ursprünglichen durch Herrn Raphael Kaiser und Herrn Florian Baust erstellten Bericht. Der Dozent hat lediglich Schreib- und Kommatafehler korrigiert und einige Formatierungen angepasst.

1 Einführung

Computerspiele sind schon lange bei uns angekommen. Viele nutzen dieses Medium zum Spaß, als Hobby oder auch beruflich. In Deutschland findet sogar jährlich eine der größten Computerspielmessen der Welt statt – die „Gamescom“ in Köln. 2017 wurden innerhalb von vier Tagen 355.000 Besucher gezählt, was einen neuen Rekord für die Messe darstellt. An dieser haben sich 919 Aussteller aus 54 Ländern beteiligt. Jedes Jahr werden viele verschiedene Spiele veröffentlicht. Das ist schon vergleichbar mit der Filmindustrie. Diese Spiele erscheinen dann auf unterschiedlichsten Plattformen. Hierzu zählt der PC, die aktuellen Konsolen von Sony, Microsoft und Nintendo, aber auch Smartphones und Tablets. Letzteres ist immer weiter im Kommen. „Mobile Gaming“, so der Fachbegriff für das Spielen am Smartphone, ist schon heute für viele Spieleentwickler und Publisher zur Haupteinnahmequelle geworden. Der Grund ist offensichtlich, denn wirklich jeder besitzt heutzutage ein Smartphone. Die Spieler sind also leicht zu erreichen, viel leichter als über PC und Konsolen. Des Weiteren verschwimmen Social-Media und Gaming immer mehr. Den Einfluss, den Computerspiele, insbesondere unter dem Gesichtspunkt Social-Media, auf die Gesellschaft haben, ist also nicht zu verachten. Spiele sollen in erster Linie Spaß machen, das ist soweit klar. Aber auch Computerspiele haben ihre Schattenseite. Um eben diese Seite der Spiele soll es in der vorliegenden Arbeit gehen.

Computerspielsucht, ein Begriff aus zwei Worten: Computerspiel und Sucht. Was ein Computerspiel ist, dürfte jedem klar sein. Aber eine Sucht – was ist das eigentlich? Das Wort „Sucht“ ist eigentlich nur umgangssprachlich geläufig. Hierunter versteht man die subjektive Bewertung eines Beobachters. Das heißt, der Beobachter entscheidet für sich selbst, ob ein Verhalten oder ein Konsum zwanghaft, krankhaft oder übermäßig ist. Der Beobachter bewertet aus seiner Perspektive. Hier kommt es natürlich auch ganz klar auf die Hemmschwelle des Beobachters an. Unter „Sucht“ versteht man also lediglich die Bewertung eines Menschen. Diese kann ja von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Um den Begriff etwas genauer fassen zu können, gibt es auch eine objektive Variante: die Medizin. Hier spricht man aber nicht von einer „Sucht“, sondern von einer „Abhängigkeit“. Diese wird in mehrere Teilgebiete getrennt. Zunächst gibt es da die „körperliche Abhängigkeit“. Wie der Name schon sagt, spielt der Körper hier eine große Rolle. Dieser gewöhnt sich an die Einwirkung des Suchtmittels. Das heißt, er bildet eine Toleranz aus. Daraus folgt, dass mehr konsumiert werden muss, um den gleichen Gemütszustand zu erreichen. Auch Entzugserscheinungen können hierbei auftreten.

Auf der anderen Seite gibt es auch eine „psychische Abhängigkeit“. Dabei tritt, ganz im Gegensatz zur körperlichen Abhängigkeit, keine Gewöhnung an das Suchtmittel auf. Damit verbunden treten auch keine Entzugserscheinungen auf. Die Abhängigkeit der Person spielt sich hier eher in dessen Kopf ab.

Es gibt allerdings auch noch ein zweites Unterscheidungsmerkmal. Man trennt in der Medizin zwischen substanzungebundenen und substanzgebundenen Abhängigkeiten. Zu substanzgebundenen Abhängigkeit zählt vor allem eine Sache: Substanzen. Das betrifft im besonderen Maße Drogen und deren Missbrauch. Vor allen Dingen sind Alkohol und Zigaretten hier zu nennen, da diese legal erwerbbar sind und somit der Bevölkerung frei zur Verfügung stehen. Eine substanzungebundene Abhängigkeit bezeichnet man auch als Verhaltensabhängigkeit. Hierunter versteht man ein stoffungebundenes Verhalten, welches exzessive Formen annimmt. Auch extreme und zwanghafte Nutzungsmuster gehören dazu. Als Beispiele kann man die Social-Media-Sucht und die Computerspielsucht nennen.

Erst kürzlich, im Mai 2018, gab es dazu einen Durchbruch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Computerspielsucht in den „ICD-11“, ein Klassifikationssystem der WHO für medizinische Diagnosen, aufgenommen. Es ist dort unter dem Namen „Gaming Disorder“ zu finden. Aufgrund der Tatsache, dass Computerspielsucht auch schon vor 10 Jahren eine Rolle gespielt hat, ist es erschreckend, dass erst jetzt von der WHO eingelenkt wurde. Man hätte hier eher reagieren sollen.

2 Wie wird man süchtig?

2.1 Gründe und Ursachen

Nun wissen wir was eine Sucht ist. Jetzt stellt sich jedoch eine weitere Frage: „Wie und Warum wird ein Mensch von Computerspielen abhängig?“ Die Gründe und Ursachen für eine Sucht können sehr verschieden, und von Mensch zu Mensch anders sein. Eine allgemeine Aussage ist daher nicht möglich. Es sind schließlich nicht nur äußere Faktoren, die einen Menschen süchtig machen. Ich möchte aber zunächst kurz darauf eingehen, warum man überhaupt Computerspiele spielt. Vor allem stehen hier Kinder und Jugendliche im Fokus. Woher kommt die Faszination für Videospiele? Die Gründe sind dafür reichlich differenziert.

Zunächst wäre da das gemeinsame Spielen. Dabei steht Teamplay und Wettbewerb im Vordergrund. Die Heranwachsenden können sowohl kooperativ zusammenspielen, als

auch untereinander in einem spielerischen Rahmen ihr Können vergleichen und sich miteinander messen. Das Ganze wird dann auch noch in vielen Spielen durch Kommunikation zwischen den Spielern gefördert. So gibt es beispielsweise die Möglichkeit des Sprach- oder Textchats. Wichtig ist hierbei die Interaktion mit anderen Menschen, ein Gefühl für Teamgeist und auch ein Drang nach Wettbewerb. Das ist vergleichbar mit Mannschaftssportarten. Mit der Zeit haben sich in mehreren Spielen Teams gebildet, die dann gegeneinander kompetitiv spielen. Dabei geht es um hohe Preisgelder und Turniersiege. Diesen Wettbewerb nennt man E-Sport. Dieser ist sehr beliebt und einige Spiele werden sogar im deutschen TV ausgestrahlt.

Weiter geht es mit der Präsentation eines Computerspiels. Die grafische und akustische Darstellung in Spielen ist immens stark vorangekommen. Das verdankt man natürlich in erster Linie auch der stetig voranschreitenden technischen Entwicklung. Während vor 20 Jahren noch einzelne Pixel über den Bildschirm gelaufen sind, gibt es heute schon die Tendenz zum Fotorealismus. Auch akustisch hat sich eine Menge getan. Während früher noch sämtliche Soundtracks in 8-Bit oder 16-Bit Manier erklangen, werden heutzutage die Soundtracks von Blockbuster-Spielen ausschließlich mit Hilfe eines Orchesters aufgenommen. Die Darstellung in Computerspielen ist also immer immersiver und wirklichkeitstreuer geworden. Deswegen haben heutige Computerspiele eine viel faszinierende Wirkung als beispielsweise noch vor 20-30 Jahren.

Ein dritter Punkt für die Faszination von Computerspielen ist die Interaktivität. In Büchern und Filmen ist die Handlung meist vorgegeben, fertige Lösungen werden präsentiert. Das sieht in Computerspielen anders aus. Man erlebt eine Geschichte interaktiv mit. Das heißt, man ist für den Fortgang der Handlung selbst verantwortlich. Um weiter zu kommen, muss also etwas dafür getan werden. Des Weiteren gibt es in vielen Videospiele die Idee multipler Handlungsstränge und Enden. Entscheidungen, welche vom Spieler getroffen werden, können die Handlung und sogar das Ende eines Spiels beeinflussen. Man schreibt also in einem gewissen Maße seine eigene Geschichte.

Hierzu möchte ich auch noch den Punkt der Selbstwirksamkeit beim Spielen nennen. In Computerspielen übernimmt man die Kontrolle über eine (oder mehrerer) Spielfiguren. Dieses Verkörpern einer Figur, ggf. sogar eines Helden, kann viele faszinieren. Man sieht den Helden nicht nur im Film, oder liest eine seiner Geschichten in einem Buch nach; Nein, man selbst ist der Held. Eine ebenfalls faszinierende Wirkung kann die simulierte Lebenserfahrung haben. Hierbei geht es um die Interessen des Spielers. Nehmen wir hier zum Beispiel den Fußball her. Wenn man nun Fan einer bestimmten Mannschaft ist, kann man virtuell mit ihr Meister werden, obwohl das in der Realität

sehr weit entfernt scheint. Es geht also um die Verschmelzung von realen Interessen und Computerspielen. Diese Verbindung zwischen Lebenswelt und Spielthema kann auf Kinder und Jugendliche sehr faszinierend wirken.

Auch „Crossmediales Marketing“ ist zu nennen. Wenn man beispielsweise ein großer Fan der „Der Herr der Ringe“-Reihe ist, die Bücher gelesen und die Filme gesehen hat, warum sollte man dann nicht auch die Spiele dazu spielen? Mächtige „Franchises“ wie Harry Potter oder Star Wars haben eine entsprechende Wirkung, auch auf Kinder und Jugendliche.

Auch das Eintauchen in das Computerspiel ist wichtig. Dazu gehört auch ein angemessener Schwierigkeitsgrad. Das Spiel soll möglichst positives Feedback für den Spieler bereitstellen. Denn sie sollen ja möglichst eine Sache machen: Spaß. Das erleichtert in einem bestimmten Maße das Eintauchen in ein Computerspiel und die Spieler können so ihren Alltag für eine gewisse Zeit zur Seite legen.

Das sind einige Punkte, die Computerspiele für Kinder und Jugendliche so faszinierend machen. Gründe, ein Videospiel zu spielen, gibt es also zur Genüge. Was ist nun aber mit der Sucht? Wie bereits angesprochen, gibt es hier viele verschiedene Gründe und Ursachen. Diese setzen sich aus verschiedenen Einflüssen zusammen. Hierzu zählen Persönlichkeitseigenschaften, die soziale Umwelt und auch die Spielmotivation.

Hier möchte ich zuerst auf die Persönlichkeitseigenschaften zu sprechen kommen. Eine Sucht kann auf viele Weisen begünstigt werden. Zum einem kann eine ausgeprägte Schüchternheit ein Grund sein, aber auch ein niedriges Selbstwertgefühl spielt eine Rolle. Für Menschen, die solche Persönlichkeitseigenschaften aufweisen, ist es schwieriger, soziale Kontakte zu knüpfen. Das heißt, dass auch die Einsamkeit ein Grund sein kann. Daraus resultierend kann ein Mensch natürlich auch eine depressive Grundstimmung im Inneren hegen. Des Weiteren kann auch ein unsicherer, vermeidender Persönlichkeitsstil zu einer Computerspielsucht führen. Die daraus folgenden Eigenschaften sind eine ständige Anspannung, eine gewisse Besorgtheit und eine Überempfindlichkeit gegenüber Kritik. Aber auch ängstliche und empfindliche Wesenszüge können eine Sucht begünstigen. Zusammengefasst kann man also sagen, dass vor allem Menschen mit einem negativen Selbstbild suchtgefährdet sind. Aber warum ist das so? Wo genau greifen Videospiele hier ein? Wie bereits aufgeführt, kann das „Zusammenspielen“ von Spielen ein Faszinationsgrund für Videospiele sein. Das gilt natürlich auch für eher schüchterne Menschen mit wenig Selbstsicherheit. Bei einem Online-Spiel ist alles anonym. Das heißt aber auch, dass es leichter ist, Mitspieler anzureden oder anzuschreiben. Viel leichter, als im echten Leben. Das hat auch einen ganz einfachen Grund. Die Ab-

weisung, welche man zurückbekommen könnte, muss man nicht an sich heranlassen. Man ist schließlich anonym, keiner weiß, wer der Andere wirklich ist. Man kann also in Online-Spielen viel leichter Kontakte knüpfen, als im echten Leben. Diese neu gewonnenen Freunde und Kameraden sind es dann, die natürlicherweise für eine Langzeitmotivation sorgen. Ein weiterer Punkt kann hier auch die Selbstwirksamkeit sein. Da man in einem Videospiel oft einen Helden spielt, versetzt man sich natürlich auch in seine Rolle. Man kann jemand anders sein. Nicht die Person, mit schlechtem Selbstbild, die man im Spiegel sieht, sondern jemand „Besseres“. Diese Sehnsucht jemand zu sein, den man im echten Leben nie verkörpern kann, bildet auch eine Grundlage für eine Computerspielsucht. Videospiele machen es also leichter, eine neue Identität aufzubauen. Den Alltag zu vergessen; jemand Anderes zu sein. Auch in einem gewissen Grad derjenige zu sein, der man schon immer sein wollte. Diese virtuelle Selbstverwirklichung bietet enormes Suchtpotential. Vor allem für Menschen, die sich in der Realität nur schwer selbst-verwirklichen können, da sie nicht über ihren eigenen Schatten springen können. Nun zum zweiten Punkt, der eine Sucht fördern beziehungsweise auslösen kann: die soziale Umwelt. Wie bereits angesprochen sind meist auch schüchterne, zurückhaltende Menschen betroffen. Diese Eigenschaften haben natürlich auch einen direkten Einfluss auf die soziale Umwelt. Wenig Freunde und relativ wenig soziale Interaktion spielen hier einen Faktor. Da dieser Punkt aber bereits beleuchtet wurde, möchte ich mich hier eher einem anderen Punkt widmen: Familie. Ja, auch Familienverhältnisse können eine Computerspielsucht begünstigen. Eine schwierige Beziehung zu den Eltern und auch Geschwistern zum Beispiel, aber auch eine Unzufriedenheit mit der familiären Lebenssituation, wie eine Scheidung der Eltern. Des Weiteren haben auch Kinder und Jugendliche mit Eltern, die kaum emotionale Wärme zeigen oder die oft zurückweisend und bestrafend sind, ein erhöhtes Risiko. All diese Aspekte haben eines gemeinsam. Man verliert als Kind oder Jugendlicher das Verhältnis zu wichtigen Bezugspersonen. Das bedeutet wiederum, dass man sich andere Bezugspersonen sucht. Wenn die Familie keinen Halt im Leben bietet, muss man sich eben irgendwo anders diesen Halt suchen. Genau hier können dann Videospiele als eine Art emotionaler Anker dienen. Die Identifikation mit seinem Lieblingshelden beispielsweise. Als Kind schaut man sehr oft auf seine Idole auf. Warum sollte ein Held aus einem Computerspiel kein solches Idol sein? Natürlich kann sich die Familiensituation anders ausdrücken. So ist es auch möglich, dass man weniger Kontakt zu seiner Familie möchte. Man sitzt stattdessen in seinem Zimmer vor seinem PC und spielt. Diese familiäre Abschottung kann auch zu einer Computerspielsucht führen. Hier spielt aber auch wieder die Isolation unter Gleichalt-

rigen mit ein. Wenn man viele Freunde hat, ist es auch denkbar, die Zeit mit ihnen zu verbringen. Hat man kaum oder keine Freunde, muss man die Zeit alleine totschlagen. Hier eignen sich Computerspiele perfekt. Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten, diese Zeit zu verbringen. Nichtsdestotrotz begünstigt dieser Gemütszustand eine Computerspielsucht.

Der letzte Aspekt, auf den ich hier eingehen möchte, ist die Spielmotivation. Als Motivationen gibt es im Großen und Ganzen drei Faktoren. Zunächst steht hier die soziale Interaktion. Das Spielen, um Freunde zu gewinnen und mit ihnen Spaß zu haben, wurde bereits ausführlich betrachtet. Deshalb möchte ich hier auf eine erneute Betrachtung verzichten. Die zweite Motivation ist der Wettkampf und Erfolg im Spiel. Dass Erfolg, und die damit einhergehende Selbstbelohnung, süchtig machen kann, dürfte jedem klar sein. Warum sollte man sich auch von etwas trennen, in dem man richtig gut ist und viele Erfolge verzeichnen kann? Damit kann man auch in einem gewissen Maße Misserfolge und negative Erfahrungen aus dem Alltag kompensieren. Dieser Vergleich mit anderen Menschen in einer „Disziplin“, an der man selbst Spaß hat, ist für die Menschheit schon immer bedeutend gewesen. Man nehme nur mal das Stichwort Sport und Olympische Spiele her. Deshalb ist auch völlig klar, dass der Wettbewerb auch für Computerspiele faszinierend sein kann.

Der letzte Aspekt ist die Alltagsflucht. Mit ihr einher geht die Stressbewältigung. Nur aus diesem Grund Videospiele zu spielen, ist sehr gefährlich. Die einzige Auslastung sind dann eben Videospiele. Eine Stressbewältigung auf andere Art und Weise ist dann nur noch sehr schwer möglich. Man wird also von Computerspielen abhängig, weil man seinen Stress abbauen möchte. Auf der anderen Seite ist es aber in unserer Leistungsgesellschaft nur zu gut nachvollziehbar, eine Art Alltagsflucht zu betreiben. Dass diese aber sehr gefährlich sein und auch zu einer Sucht führen kann, sollte ebenfalls klar sein. Die Alltagsflucht ist also ein schmaler Grat, zwischen dem Segen der Stressbewältigung und dem Fluch der Sucht.

Nun möchte ich noch einmal kurz rekapitulieren. Eine erste Ursache ist die schwache, schüchterne Persönlichkeit und die daraus resultierende soziale Isolation. Ebenfalls kann die Beziehung zu den Eltern eine tragende Rolle spielen. Zuletzt gibt es dann noch die Alltagsflucht (bzw. Stressbewältigung) und die Suche nach Anerkennung durch einen Wettkampf. An genau diesen Punkten greifen Online-Rollenspiele ein. Da sie deswegen auch ein erhöhtes Suchtrisiko haben, möchte ich auch dazu kurz etwas sagen.

2.2 Online-Rollenspiele

Online-Rollenspiele, oder auch Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (kurz: MMORPGs) genannt, faszinieren schon seit Jahren. Vor allem World of Warcraft, das bereits 2005 in Europa erschien, ist hier als Vorreiter zu nennen. Wie bereits angesprochen haben eben solche MMORPGs ein erhöhtes Suchtpotential. Das belegt auch eine deutsche Studie von Florian Rehbein, Matthias Kleimann und Thomas Mökle aus dem Jahr 2009. Woher kommt das aber?

Da spielen viele Faktoren eine Rolle. Nicht direkt förderlich für eine Sucht, aber trotzdem wichtig: Es gibt keine hohen Systemanforderungen. Das ist auch verständlich. Viele Spiele sind schon jahrelang auf dem Markt und werden lediglich erweitert. Da aber auch der technische Fortschritt der Hardware sehr schnell voran geht, bleiben die Systemanforderung relativ human. Das heißt, dass man seinen PC nicht alle 2 Jahre aufrüsten muss, um weiterzuspielen. Die Kosten für die Hardware zum Spielen von Online-Spielen hält sich also in Grenzen. Dieser finanzielle Aspekt ist sehr wichtig, so kann man eine breite Masse von Menschen ansprechen. Das ist für eine Sucht zwar nicht aktiv entscheidend, macht aber den Zugang zum Spiel einfacher.

Nun zum ersten, richtigen Faktor. Es handelt sich hierbei um die Community um das Spiel herum. Durch die Anonymität und der Interessengleichheit fällt es einfacher, Kontakte zu knüpfen. Man findet online relativ schnell Weggefährten, die auch schnell zu Freunden werden können. Über kurz und lang wächst so um sich eine Truppe heran, die zusammenspielt. Die Angehörigkeit zu so einer Truppe kann starke Gefühle auslösen. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit sollte nicht unterschätzt werden. Besonders dann, wenn man im realen Leben keine solche Gruppe hat.

Ein zweiter Punkt, den MMORPGs bieten, ist Wettkampf und Erfolg. In einem Spiel ist es meist einfacher, Erfolge zu haben, als im echten Leben. Das hat unter anderem auch damit zu tun, dass es sich im Spiel nicht nach Arbeit anfühlt. Man macht es ja schließlich auch freiwillig und wird nicht dazu gezwungen. Das Freischalten von Erfolgen fühlt sich dann auch nach Belohnung an. Also eine Belohnung für das Spielen. Aber auch im Wettkampf, im sogenannten Player-versus-Player (kurz PvP) Modus, kann man leicht Erfolge verzeichnen. Insgesamt ist es in einem MMORPG leicht, für gute Leistungen belohnt zu werden. Vor allem leichter im Bezug auf das reale Leben. Dadurch kann sich natürlich auch das Selbstwertgefühl verbessern. Man fühlt sich als „Jemand“, nicht als „Niemand“. Natürlich kann auch dieses Gefühl süchtig machen. Dann gibt es noch die Langzeitmotivation, die vor allen bei Online-Spielen vorliegt.

Diese Online-Spiele leben von ihren Spielern. Also wollen sie ihre Spieler auch möglichst lange bei der Stange halten. Hier gibt es viele Aspekte, die auf lange Sicht als Motivator dienen können. Zum ersten muss es ständige Erfolge geben. Ein Spiel ohne ausgereiftes Belohnungssystem ist nicht so stimulierend wie eines, das eben viele Belohnungen bereithält. Online-Spiele verpacken das sehr gut. Hier gibt es ständig neue Belohnungen und Gegenstände. Auch das Spielen mit Freunden kann ein wichtiger Punkt zur Langzeitmotivation sein. Dazu eignen sich Online-Spiele besonders. Aber auch an Inhalt im Spiel darf es nicht fehlen. Die meisten Online-Spiele werden deshalb auch mit regelmäßigen Updates (in der Regel kostenfrei) und Zusatzinhalten beliefert. So geht Spielern der Stoff zum Spielen nicht so schnell aus. Aber auch völlig andere Punkte wie Abwechslung im Spiel oder eine gewisse Freiheit, die man im Spiel hat, können motivierend sein.

Online-Spiele, vor allem auch MMORPGs, zielen also darauf ab, Spieler so lange wie möglich zu halten. Denn damit verdient der Entwickler schließlich sein Geld. Deshalb haben diese Spiele auch ein erhöhtes Suchtpotential.

2.3 Abhängigkeitsentwicklung

Nachdem nun Gründe und Ursachen beleuchtet wurden, welche zu einer Computerspielsucht führen können, möchte ich auf die Entwicklung einer Abhängigkeit eingehen. Hier gibt es im Groben zwei verschiedene Perspektiven.

Zunächst wäre da die soziale, äußerliche Sichtweise. Diese erläutert sich durch ein Beispiel sehr gut. Betrachten wir beispielsweise Tim. Er ist ein sehr schüchterner, zurückhaltender Mensch. Daraus resultierend hat er nur wenige Freunde. Nehmen wir also an, dass Tim angefangen hat, Online-Rollenspiele zu spielen. Dort findet Tim, durch die angesprochene Anonymität und dem Vorhandensein von Gleichgesinnten, schnell Freunde. Der Anschluss an eine Gruppe ist also recht schnell erfolgt. Durch das gemeinsame Spielen, das gemeinsame Vorankommen im Spiel, entstehen auch schnell Verpflichtungen für die Gruppe. Tim fühlt sich von Tag zu Tag wohler mit seiner neuen Gruppe. Das Zusammenspielen löst starke Gefühle in ihm aus. Er opfert sich deswegen auch immer mehr für die Gruppe auf. Das gemeinsame Spielen steht jetzt im Vordergrund, nicht mehr Tims Privatleben. Daraus folgt natürlich auch eine gewisse zeitliche Organisation. Die Gruppenmitglieder machen untereinander Zeiten aus, wann sie sich online zum Spielen treffen. Für Tim sind diese Zeiten verpflichtend. Das bedeutet aber auch für ihn, dass er weniger Zeit für andere Dinge hat. Hierunter fallen

Beruf/Ausbildung/Schule, aber auch seine Freunde und Familie bleiben zunehmend auf der Strecke. Die Folgen liegen auf der Hand: Stress im Beruf bzw. in der Ausbildung, Verlust von sozialen Kontakten und eine Verschlechterung der Familiensituation. Aber genau diese drei Aspekte sind ja Gründe dafür, verstärkt Computerspiele zu spielen, wie vorher dargelegt. Tim rutscht hier in einen Teufelskreis hinein. Es kann einige Zeit in Anspruch nehmen, bis es soweit kommt. Wenn man aber einmal in diesem Teufelskreis drin ist, kommt man nicht so schnell wieder raus. So spielt auch Tim weiter mit seiner Gruppe. Er ist süchtig geworden.

Die zweite Sichtweise geht eher in eine psychologische, biologische Richtung. Vor allem die Folgen von Computerspielen in unserem Körper spielt eine Rolle. Diese machen ja eine Sache besonders gut: Spaß. So ist es nur logisch, dass Dopamin freigesetzt wird. Dopamin ist allgemein also „Glückshormon“ bekannt, eigentlich wird die Wirkung des Dopamins aber eher in der Antriebssteigerung und Motivation vermutet. Dieses Dopamin sorgt natürlich für ein gutes Gefühl beim Spielen. Wenn man also mehr von diesem Gefühl will, muss man auch mehr spielen. Hier gibt es aber einen Haken. Der Mensch gewöhnt sich mit der Zeit an einen gewissen Dopaminspiegel. Diesen Vorgang nennt man Toleranzentwicklung. Hier verändert sich das Belohnungszentrum im Gehirn, es wird weniger erregbar durch Dopamin. Das heißt aber auch, dass eine gewöhnliche Dosis nicht mehr reicht. Das Gefühl von Glück und Spaß möchte man aber trotzdem weiterhin haben. Was macht man also? Man spielt mehr und länger als zuvor. Auch hier offenbart sich ein Teufelskreis.

Sowohl die soziale als auch die psychologische Seite einer Computerspielsucht sind wie ein Strudel, der einen immer weiter hineinzieht. Es ist also wirklich sehr schwer, einer Computerspielsucht zu entkommen. Das Spiel mag zwar virtuell sein, die Gefühle und Emotionen der Menschen sind aber echt.

3 Symptome, Verlauf und Konsequenzen

3.1 Anzeichen, Symptome und Beschwerden

Wie erkennt man eine Computerspielsucht? Eine Frage, die nur schwer zu beantworten ist. Vor allem aus der Perspektive eines Lehrers. Als erstes, ernstes Anzeichen kann die allmähliche Steigerung der täglichen Spielzeit sein. Das kann auch gut und gerne nur über mehrere Wochen wirklich bemerkbar werden. Aber als Lehrperson hat man auf solche Informationen keinen direkten Zugriff. Hier liegt die Verantwortung bei Bezugs-

personen, Familie und Freunde. Ein weiteres Anzeichen ist das Vernachlässigen anderer Dinge zugunsten der Spielzeit. Hierzu zählen unter anderem Verpflichtungen, Termine und Freunde. Aber auch alltägliche Dinge rücken in den Schatten. Zum Beispiel wird weniger geschlafen, dafür nachts mehr gespielt. Hier ist die Position eines Lehrers schon etwas anders. Es fällt schon auf, wenn ein Schüler nur selten die Hausaufgaben hat, oft zu spät kommt oder im Unterricht ständig müde ist. Es ist hier wichtig, diese Sachen bei häufigem Auftreten anzusprechen. Probleme frühzeitig zu erkennen ist wichtig. Hat sich eine Sucht erstmal manifestiert, wird man sie nur schwer wieder los.

Eine Computerspielsucht zu diagnostizieren ist aber dennoch sehr schwer. Es gibt hier kein wirklich typisches Krankheitsbild. Jeder lebt seine Sucht anders aus. So gibt es auch kaum obligatorische Symptome, die jeder Computerspielsüchtige aufweist. Dennoch existieren einige Merkmale, die zur Abgrenzung eines normalen Nutzungsmusters dienen. In erster Linie wird natürlich ein Großteil der Zeit mit Computerspielen verbracht. Wie schon bei den Anzeichen angesprochen, leidet darunter alles andere. So können beispielsweise Verpflichtungen, Körperpflege und Ernährung zurückgestellt werden. Des Weiteren können auch Entzugserscheinungen auftreten. Diese sind aber bei weitem nicht so extrem wie bei einer körperlichen Abhängigkeit. Hier geht es eher um emotionale Reaktion. Die Gedanken sind immer im Spiel. Ständig wird geplant, was man als nächstes im Spiel macht. Auch ein Verzicht erscheint unerträglich. Hier steht auch oft die Langeweile im Vordergrund. Man hat sich ja auch ausschließlich mit Computerspielen beschäftigt. Woher soll das Interesse für andere Sachen kommen? Auch ein „Nichtwahrhabenwollen“ beziehungsweise ein Vertuschen des Problems kann eine Entzugserscheinung sein. Man betrügt sich selbst für das eigene Gewissen. Dieses fehlende Eingeständnis ist offensichtlich problematisch. Wenn ich das Problem nicht sehe, was soll ich dann auch ändern? Wie bei vielen anderen Dingen gilt auch hier: Einsicht ist der erste Weg zur Besserung.

Beschwerden kann eine Computerspielsucht auch nach sich ziehen. Diese sind in aller Regel körperlich. Vorreiter sind natürlich Rückenschmerzen, die man durch das ständige Sitzen bekommen kann. Aber auch Kopfschmerzen und Migräne gehören dazu. Das Gehirn verarbeitet ja die gesamte Zeit Informationen und Eindrücke. Wenn man keine Pause macht, bekommt auch der Kopf keine Pause. Durch die mangelnde Bewegung kann es über einen längeren Zeitraum auch zum Zurückgehen der physischen Belastbarkeit kommen. Sprich: man fühlt sich weniger leistungsfähig und ist oft erschöpft. Hier fällt auf, dass eine große Unterscheidung zu anderen Verhaltenssüchten kaum vorliegt. Anzeichen, Symptome und Beschwerden können genau so auch bei einer Social-

Media-Sucht oder bei einer Arbeitssucht auftreten. Das liegt natürlich daran, dass die Umstände sehr ähnlich sein können. So kann man ja auch seine Arbeit vor dem PC im Sitzen machen. Ein Grund dafür kann die gleiche Technik sein. In den angesprochenen Süchten spielt der PC eine große Rolle. Die Beschwerden sind daher auch ziemlich ähnlich.

3.2 Verlauf

Der Verlauf einer Computerspielsucht ist oft schleichend. Aus einem anfänglichen Zeitvertreib wird schnell mehr. So entsteht ein Zwang. Man zwingt sich selbst zum Spielen. Das Ganze gleicht regelrecht einer Flucht in die gewünschte Umgebung. Auch, wie schon bei den genannten Entzugserscheinungen, gibt es das Verneinen realer Umstände. Weiter kann es passieren, dass man seine eigenen Traumwelten kreiert. Die Fantasie lebt man aus, verbunden mit einem Computerspiel. Wenn dieses Kreieren von Traumwelten zu häufig vorkommt, wird es immer schwerer, eine Grenzlinie zu ziehen. Wo ist der Unterschied zwischen erdachter und realer Situation? Wenn die Kontrolle darüber verloren geht, kann das schwerwiegende Folgen haben. So stellt sich hier doch die Frage: Kann eine Computerspielsucht zu Gewaltverbrechen führen? Vor allem das Stichwort Amoklauf stellt sich hier in den Raum. Immer wieder geschehen solche schrecklichen Taten und immer wieder werden auch Computerspiele dafür verantwortlich gemacht. Das Fass mit der Gewaltdarstellung in Videospiele möchte ich an dieser Stelle nicht öffnen. Dieses Argument ist für mich hinfällig. Nicht zuletzt auch wegen der Gewaltdarstellung in Filmen, die viel deutlicher und realistischer dargestellt wird, als es in Computerspielen möglich ist. Nein, ich denke eher es geht hier um die Interaktivität, die Filme beispielsweise nicht bieten können. Man ist selbst der Ausführende, nicht nur passiver Zuschauer. Dieser andere Blickwinkel legt natürlich nahe, dass ein Gewaltverbrechen mit Videospiele in Verbindung gebracht werden kann. Immerhin hat man es ja virtuell schon mehrere Male gemacht. Trotz dessen ist die Hemmschwelle eine komplett andere. Im besonderen Maße bei der Gewalt. Nur weil man Computerspiele spielt, hat man nicht den Drang anderen Menschen Gewalt anzutun. Nein, dieses Verlangen kommt woanders her. Für eine solche Tat muss eine andere psychische Erkrankung zu Grunde liegen. Computerspiele können meiner Meinung nach keinen Amoklauf oder auch andere Gewaltverbrechen verantworten. Jedoch muss man auch den Punkt der Simulation sehen. So können Täter am PC durch ein Computerspiel schon nachvollziehen, wie Menschen auf Gewehrfeuer reagieren. Sozusagen eine Art virtueller Test. Ob dieser

Zusammenhang aber tatsächlich existiert, ist zu bezweifeln. Zwischen dem virtuellen Raum und der Realität liegt für mich vor allem eine Dimension: die Menschlichkeit.

3.3 Konsequenzen

Eine Sucht wirkt sich natürlich auch auf das Leben des Betroffenen aus. Das kann auch die unterschiedlichsten Lebensbereiche treffen. So ist es auch mit einer Computerspielsucht. Zum einen ergeben sich gesundheitliche Folgen. Wie bereits angeschnitten handelt es sich hierbei meist um Rückenschmerzen und Migräne. Die Ernährung kann allerdings auch betroffen sein. Hier unterscheidet man in zwei Fälle. Bei der schleifenden Ernährung nimmt man sich kaum Zeit zum Essen. Es muss ja schnell gehen, da man weiterspielen möchte. Dadurch werden natürlich auch die Mahlzeiten weniger. Auch der Flüssigkeitshaushalt ist davon betroffen. Man isst und trinkt also seltener. Das führt natürlich zu einer Gewichtsabnahme. Auf der anderen Seite gibt es die ungesunde Ernährung. Diese zeichnet sich durch viel Fast Food aus. Hinzu kommen viele Snacks zwischendurch, wie zum Beispiel Chips. Auch Energy Drinks werden verstärkt konsumiert. In diesem Fall führt die Ernährung zu einer Gewichtszunahme. Diese beiden schlechten Ernährungsarten schlagen sich natürlich auch auf den Körper wieder. So sind zum Beispiel Unter- oder Übergewicht Konsequenzen einer Computerspielsucht. Ebenfalls kann es zu einer Verschlechterung des Hautbildes kommen. Des Weiteren kann sich eine Computerspielsucht auch auf die Hygiene auswirken. Beispielsweise duscht man sich seltener, um mehr spielen zu können. Auch die Sauberkeit des Wohnraums kann betroffen sein.

Natürlich zieht eine Computerspielsucht auch soziale Folgen nach sich. So verliert man meist das Interesse an anderen Hobbys und somit auch Kontakte. Man schirmt sich selbst immer mehr von der Außenwelt, Freunden und Familie ab. Den sozialen Anschluss an eine Gruppe hat man im schlimmsten Fall nur noch online. Also die klaren Folgen einer Sucht sind der Verlust von Freunden und eine Verschlechterung der Familienbeziehung.

Schließlich hat eine Computerspielsucht auch finanzielle Auswirkungen. Verpflichtungen werden nebensächlich. Das betrifft Schule, Ausbildung oder Job. Das heißt natürlich auch, dass Perspektiven weggeworfen werden und man eventuell gekündigt wird. Daraus resultiert natürlich ein gewisser Mangel an finanziellen Mitteln. Um sich das Computerspielen trotzdem irgendwie leisten zu können, kommt es zur Verschuldung. Aber auch ein Kontrollverlust über die Ausgaben für Computerspiele ist durchaus nicht

unüblich. Einer unserer näheren Bekannten hat circa 1200 Euro für World of Warcraft ausgegeben.

Eine Computerspielsucht wirkt sich also auf viele verschiedene Lebensbereiche aus. Besonders gefährlich ist es, wenn mehrere Konsequenzen gleichzeitig auftreten. Um das möglichst zu vermeiden ist es wichtig, die Computerspielsucht noch weiter zu erforschen.

4 Computerspiele und Schule

4.1 Computerspiele als didaktisches Mittel

In unserem Vortrag kam ebenfalls das Thema auf, ob Videospiele als Vermittler von Lehrinhalten dienen sollten. Aus der Diskussion ergab sich, dass es durchaus möglich ist, diese als Vermittler einzusetzen, und es auch möglich ist, damit sinnvollen Inhalt zu vermitteln. Wir kamen zu dem Entschluss, dass man dem auch zustimmen kann. Medien sind im Schulalltag bereits über einem längeren Zeitraum integriert und haben dort auch ihre Berechtigung gefunden. Bisher bestand bei den vorherigen visuellen Medien nur die Aufgabe des Zuschauens und Dokumentierens im Vordergrund statt des Handelns und Interagierens. Die Voraussetzung, um solche Lernspiele jedoch nutzen zu können, besteht darin überhaupt fähig zu sein, einen Computer zu bedienen. Lernprogramme können sowohl geleitet als auch frei genutzt werden. "Geleitet" im Sinne von vorgegeben Lösungswegen, welche bestritten werden müssen. "Frei" im Sinne von mehreren korrekten Lösungswegen bzw. in nicht geleiteten Lernumgebungen. Ebenso können Programme Hilfestellungen oder Hinweise enthalten, welche auf den richtigen Lösungsansatz schließen lassen. Ebenso lassen sich hierbei einfache Lernzielkontrollen durchführen. Des Weiteren ist eine Anwendung auch in höheren Klassen sinnvoll. Spiele ohne vorgegebene Lösungsweg lassen Schülerinnen und Schüler kreativ werden. Aus diesen Gründen lassen sich Lernprogramme/Lernspiele in mehreren Klassenebenen anwenden. Die Schwierigkeit für den Lehrer besteht dabei, den Bezug zum Unterricht wiederherzustellen. Gerade in höheren Stufen muss der Sprung zur Abstraktion geschaffen werden, um den Unterricht auf dem angestrebten Niveau fortführen zu können. Spiele haben es schwierig, tief in ein Thema einzudringen, weshalb sie meist nur zum Einstieg in einem Themenbereich genommen werden können. Tiefer gehen Entwicklungsumgebungen wie z.B. "Snap". Dabei beachten sollte man jedoch auch die Tatsache, dass die meisten neuen Medien oder Lernhilfen in der Schule eine gewisse

Euphorie mit sich bringen. Ist diese erloschen erfolgt die Erkenntnis der nicht erfüllten Erwartungen. Die Anschaffung der Geräte bzw. neuen Medien kostet meist mehr als sie nutzen. Demnach lassen sich auch ein Großteil der oben genannten Vorteile ebenso auf altherkömmliche Methoden anwenden.

4.2 Allgemeine Einflüsse auf Kinder und Jugendliche

In unserer Präsentation sind wir ebenfalls auf verschiedene Studien und Statistiken eingegangen. In einer Studie ging es um den T.E.D (Teenager- Exzessivspieler-Durchschnitt). In dieser Befragung wurden 45.000 Jugendliche nach ihren Mediengewohnheiten gefragt. Heraus kamen 3.514 exzessiv mediennutzende Jungen, wobei nichts über den Anteil der Mädchen gesagt wurde. Diese Jungen beschäftigten sich durchschnittlich 13 Stunden pro Tag mit Bildschirmmedien, knapp 2 Stunden mit Sport und knapp 1 Stunde mit Musik oder Büchern. In dieser Studie wurde die Hypothese betrachtet, warum eben diese exzessiven Spieler schlechter in der Schule sind oder schlechter werden. Unter diesem Stichpunkt sind wir in unserem Vortrag auf den Einfluss von Medien auf die Schulleistung des Kindes eingegangen. Prinzipiell kann man die Einflüsse auf ein Kind in drei Kategorien unterteilen, auf welche ich später eingehe. Alle Themenbereiche werden durch das elterliche Unterstützungs- und Erziehungsverhalten beeinflusst. Gerade im Kindesalter und während der Schulzeit sind die Eltern diejenigen, die den meisten Einfluss auf das Kind haben und auf dessen Einstellung zur Schule. Die drei Einflussarten können unterteilt werden in: den Einfluss durch die Kultur und das soziale Umfeld, den Einfluss durch die Medien und den Einfluss durch die Person selbst. Unter dem Einfluss der Kultur und des sozialen Umfelds versteht man die Familie und deren Wohlstand, sowie das Verhältnis mit der Familie und Freunden. Des Weiteren spielt auch die kulturelle Herkunft eine Rolle. Der Einfluss durch Medien spiegelt sich größtenteils durch Gewaltmedien wie Filme oder Spiele ab 18 wider. Ein großer Einfluss hat auch die Nutzungszeit von Medien und inwieweit eine Auseinandersetzung mit dem Gesehenen erfolgt. Noten können auch durch die Person selbst beeinflusst werden. Eine große Rolle spielt dabei der IQ als auch die Einstellung der Person zu der Schule an sich. Des Weiteren steht auch die Ausbildung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Vordergrund, als auch die vorherige Erfahrung mit vorherigen Schulleistungen. Gerade bei einer Reihe von Fehlschlägen (nicht zwingend auf die Schulnote bezogen) neigen viele Personen dazu, das Thema abzuhaken und abzuschließen beziehungsweise sich anderen Sachverhalten zu öffnen, welche ihnen mehr Erfolg versprechen. Computerspiele

sind in diesem Sinne das Mittel für schnelle Erfolgserlebnisse.

4.3 Einfluss von Computerspielen auf Schülerinnen und Schüler

Wie kommt es nun zu der genauen Verschlechterung der Schulleistung? Um diese Frage zu beantworten, möchte ich im folgenden Absatz auf die vier Hypothesen nach Möller eingehen. Zum einen wird die Zeitverdrängungshypothese genannt. Diese besagt, dass der Gebrauch von Medien Lern-, Frei- und Erholungszeiten verdrängt. Demnach werden intellektuell anspruchsvolle Tätigkeiten verdrängt und durch Medienzeit ersetzt. Andere Tätigkeiten wie Sport oder Schlaf, die zur Intelligenzentwicklung beitragen, werden ebenso durch die Mediennutzung reduziert. Des Weiteren wird sich auf die Inhaltshypothese bezogen. Demnach führt eine hohe Mediennutzung zu erhöhter Aggressivität und Desensibilisierung. Diese Werte erhöhen sich bei Shootern noch schneller ins Negative. Als dritte Hypothese wird die Löschungshypothese angeführt. Dabei wird die Erinnerung des in der Schule gelernten Stoffes durch den Konsum von Medien beeinflusst. Spielt eine Person unmittelbar nach der Schule, so neigt sie eher dazu Gelerntes zu vergessen als eine Person, die dies nicht tut. Die letzte Hypothese, die bei dieser Studie bestätigt wurde, war die Lernmodus-Hypothese. Durch ständige Erfolgserlebnisse beim Spielen wird Dopamin ausgeschüttet. Dies führt zu weiteren Spielverlangen und somit der Verdrängung von Gelernten. In diesen Spielen ist es möglich einen Fehlversuch zu vergessen, indem man das Level einfach noch einmal wiederholt, ohne die Konsequenzen zu erleben. Im echten Leben hingegen zeigen sich Fehler in Verbindung mit negativen Emotionen und können meist nicht rückgängig gemacht werden. Ein weitere Tatsache, die dazu führt, dass das reale Leben vernachlässigt wird, ist die fesselnde und bunte Spielumgebung. Sie steht im Kontrast mit dem "tristen normalen" Leben mit dem gleichen Tagesablauf. Neben den genannten Hypothesen wurde auch die Tatsache beleuchtet, warum Jungen gefährdeter sind als Mädchen. Prinzipiell sind Jungs im Kindesalter häufiger verhaltensauffällig und straffällig, als auch verunsichert oder ängstlich. Aufgrund dieser Eigenschaften neigen sie schneller dazu, in eine Computerspielsucht zu geraten, und haben dadurch Schwierigkeiten, sich neue Gefühle oder Verhaltensmuster anzueignen. Meist besitzen die Betroffenen ein Mangel an emotionaler Sicherheit und liebevoller Zuneigung, welcher durch schlechte oder mangelhafte Erziehung hervorgerufen wird. Kinder und Jugendliche suchen sich dann andere Vorbilder, die ihren Idealen entsprechen, und orientieren sich an deren Verhaltensweisen (wie. z.B. Fußballer oder Videospielden).

5 Diagnostik und Therapie

5.1 Diagnostische Mittel

Um Computerspielsucht zu diagnostizieren, gibt es bestimmte Kriterien, die die Person erfüllen muss. Laut der Forschungsdiagnose "Internet Gaming Disorder" müssen mindestens 5 der folgenden Kriterien erfüllt sein, um als computerspielabhängig gelten. Diese gelten sowohl für Online als auch Offlinespielen.

Das erste Kriterium ist die gedankliche Vereinnahmung des Themas über einen längeren Zeitraum. Der Spieler oder die betroffene Person muss ständig an das Spielen oder über das Spiel nachdenken. Das geschieht gerade in Lebenssituationen, die nichts mit Spielen zu tun haben, wie z.B. in der Schule oder auf Arbeit.

Das zweite Kriterium beschäftigt sich mit Entzugserscheinungen. Der Spieler erlebt vegetative Entzugssymptome, wie Unruhe, Traurigkeit, Gereiztheit, erhöhte Ängstlichkeit oder Konzentrationsprobleme, wenn der Spieltrieb der betroffenen Person nicht gestillt werden kann. Ein Teil dieser Symptome können sich sehr auf die schulische Leistung ausüben. Gerade Unruhe und Konzentrationsprobleme lassen das Lernen von neuen Stoff schwerer fallen.

Das dritte Kriterium lautet Toleranzentwicklung. Mit zunehmenden Konsum von Spielen bzw. Spielzeit neigt die betroffene Person dazu, eine gewisse Toleranz gegenüber der verbrachten Zeit zu entwickeln. Typisch wäre eine Steigerung der PC-Zeit, als auch die Abmilderung der zunehmenden Zeit (z.B. "Das macht ja nicht, ob ich jetzt eine oder zwei Stunden spiele:").

Das vierte Kriterium Neben dem Toleranzverlust geht meist der Kontrollverlust einher. Dabei gelingt es dem Spieler nicht, die Häufigkeit und die Dauer des Spielens zu begrenzen. Er oder sie verliert dabei die Kontrolle darüber, das Spielen zu einem bestimmten Zeitpunkt zu beginnen oder zu beenden. Dabei wird Zeit für das Spielen verwendet, in der man lernen, Familie oder Freunde treffen könnte. Somit rücken andere Kompetenzen (soziale als auch personal) in den Hintergrund.

Das fünfte Kriterium ist die "Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen". Die betroffene Person setzt ihre Spielaktivitäten fort, obwohl ihr die Konsequenzen bewusst

sind. Typisches Beispiel wäre hierbei: zu langes Spielen und früh aufstehen müssen. Aus der Konstellation heraus erfolgt Müdigkeit, was die Person allerdings auch weiß.

Das sechste Kriterium ist die "Verhaltensbezogene Vereinnahmung". Der Spieler verliert dabei das Interesse an anderen Aktivitäten. Neben der Vernachlässigung bekannter Hobbys steigt auch das Interesse am Computerspielen. Auch hier stockt die Entwicklung bestimmter Kompetenzen und der Fokus wird auf die Entwicklung anderer Kompetenzen, Fertigkeiten oder Fähigkeiten gelegt.

Das siebte Kriterium ist die "Dysfunktionale Stressbewältigung". Dabei dient das Spielen als Werkzeug zur Regulation von negativen Gefühlen und Emotionen. Indirekt konditioniert sich dabei der Spieler selbst, da er bei schlechten Erlebnissen zurück an den PC geht, um sich davon abzulenken und die Probleme zu vergessen.

Das achte Kriterium ist die Dissimulation. Dieser Punkt umfasst das Belügen der Familienmitglieder und der Freunde in Bezug auf das Konsumverhalten. Die Person versucht ihre eigentlichen PC-Zeiten zu verbergen bzw. auch die emotionale Bindung zu spielen.

Das neunte Kriterium besteht aus "Gefährdungen und Verlusten". Hierbei verliert oder hat die Person einen Arbeitsplatz verloren bzw. riskiert ihn zu verlieren. Grund für die Gefährdung ist das Spielen an sich.

Abschließend ist zu den Kriterien zu sagen, dass ein Großteil bzw. fast alle sich auch auf andere Süchte anwenden lassen wie z.B. die Alkoholsucht. Das Einzige, was sich in dem Fall ändern würde, wäre die Beschreibung von "der Spielendein der "Trinkendeöder "dem Spielenin "das Trinken".

5.2 Therapeutische Ansätze

In einem weiteren Gliederungspunkt unseres Vortrages geht es um die Therapie betroffener Menschen. Das Konzept beschäftigt sich mit vier essentiellen Phasen: Diagnostik, Motivation und Psychoedukation, Intervention und Stabilisierung. Die Diagnostik beschäftigt sich hierbei mit der Suchtanamnese. Dabei werden die Probleme der Betroffenen Person erhoben und dokumentiert. Ebenso findet eine Verhaltensanalyse und

Erörterung der kurz- und langfristigen Konsequenzen statt. Dabei werden erste Rückschlüsse auf die Ursache der Sucht gezogen, um den weiteren Verlauf zu planen. In der zweiten Phase erfolgt die Motivation und Psychoedukation. Dabei wird den Probanden die Folgen der Sucht erläutert und aufgezeigt. Zur Motivation wird auch gezeigt, dass es möglich ist, kontrolliert zu spielen und trotz dessen ein geregelter Tagesablauf zu haben. In der Intervention erfolgt die Konfrontation mit dem Thema. Hierbei wird auf Verhaltens- und Erlebnisänderung gesetzt. Dabei erfolgt eine kognitive Umstrukturierung bei dem das Nutzerverhalten durch positive Erlebnisse in der realen Umwelt ersetzt wird. In dieser Phase werden Wochenprotokolle mit den jeweiligen Fortschritten verfasst. Am Ende der Woche erfolgt eine Analyse dieser Protokolle und dient zum Erkennen eines oder mehrerer Auslöser. Sind diese bekannt, so werden Strategien zu den Problemsituationen besprochen. Des Weiteren erfolgt eine Auseinandersetzung mit Motivation, Durchhaltevermögen und Prokrastination. Im Verlauf der Therapie erfolgt außerdem eine Steigerung der sozialen Kompetenz durch die Arbeit mit sozialen Kontakten bzw. anderen Betroffenen. Somit soll eine Reaktivierung des sozialen Umgangs bzw. des sozialen Verhaltens gefördert werden. Im letzten Abschnitt erfolgt ein Transfer in die reale Welt und die Stabilisierung der Person. Ziel ist es hierbei, den Erhalt eines ausgewogenen Lebensstils zu sichern, eine langfristige Zielplanung zu erarbeiten und das Erkennen von Warnhinweisen im normalen Alltag. Wichtig hierbei ist auch die Reflektion der Therapie und der neuen Erkenntnisse, die man mit in das alltägliche Leben übernimmt.

5.3 Therapiearten

Bei jeder Therapie gibt es die Möglichkeit der Einzel und Gruppensitzung, als auch die Unterscheidung in stationärer und ambulanter Behandlung. Möchte sich jemand allerdings nicht zu der Krankheit öffentlich bekennen, so stellt "www.suchthilfe.com" mehrere Hinweise zur Verfügung, um der Sucht zu entgehen. Nummer eins lautet: "Hol dir soziale Unterstützung!". Der Patient soll sich eine Vertrauensperson suchen, welche ihn im Kampf gegen die Sucht unterstützt. Diese soll mit ihm zusammen Ziele setzen und die Durchführung der Therapie auch kontrollieren. Typisch ist dabei eine Einschränkung der PC-Zeit, sollte die Person noch nicht stark abhängig sein. Ein weiterer Tipp beinhaltet die Festlegung eines Wochenplans. Dabei wird festgehalten, wofür und wieviel Zeit für eine Aktivität verwendet wird. Gleichzeitig beschreibt der Proband seine Gefühle beim Ausführen der Tätigkeit. Am Ende der Woche werden die Tätigkeiten

nach Nützlichkeit gewertet. Somit wird versucht, die Zeit mit nützlichen bzw. nicht gefährdeten Aktivitäten zu füllen. Ein weiterer Vorschlag, der in diesem Programm unterbreitet wird lautet: "Weise deinem Computer einen neuen Platz zu." Das wird darin begründet, dass ein ständiges Vorbeigehen oder Sehen des PCs zu mehr Aktivität anregt. Des Weiteren ist es wichtig, sich neue oder altbekannte Aktivitäten zu widmen. Diese sollen die schlechten Angewohnheiten überdecken und das Interesse der Person auf ein anderes Thema lenken.

6 Diskussion

6.1 Pro/Kontra aus Sicht des Endnutzers

Wir möchten in diesen Abschnitt noch einmal genauer auf die Pro- und Kontra-Seiten des Spielens eingehen, da in unserem Vortrag größtenteils auf die negativen Dinge eingegangen wurde. Im Folgenden wird mit dem starken Pro- bzw. Kontra-Argument begonnen und bis zu den schwächeren fortgeführt.

Ein Argument für das Spielen von Computerspielen ist der Faktor des Entertainments bzw. der Unterhaltung. Ein Großteil der Computerspieler spielt, um sich abzulenken oder um Zeit "totzuschlagen". In verschiedenen Welten kann man sich vom tristen Alltag ablenken lassen und dabei auch noch Spaß haben. Spielentwickler setzen dabei auf bunte aufregende Umgebungen mit möglichst viel Action und Abwechslung. Des Weiteren steigt die Entwicklung gewisser koordinativer Fähigkeiten, darunter zum Teil die Reaktionsfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit. Spieler müssen sich in einem kurzen Zeitraum in einer Spielwelt orientieren und auf verschiedene Ereignisse reagieren können. Ebenso wird eine kognitive Fähigkeit wie Wahrnehmung unter Zeitdruck gefördert und gefordert. Personen, die viel spielen, können meist auch gut mit der Tastatur und Maus umgehen. Ein weiteres Pro-Argument ist die Erschließung von sozialen Kontakten mit gleichen Interessen. Viele Spiele zielen darauf ab, sich mit anderen Spielern auseinanderzusetzen. Um dies zu schaffen, haben die Spieler ein gemeinsames Ziel, welches sie nur mit ausreichend Kommunikation und Kooperation erreichen können. So fällt es Personen leichter sich mit anderen anzufreunden. Natürlich bedeutet das nicht, dass die Personen aus dem gleichen Land stammen. Das letzte Argument für Computerspielen umfasst die Auseinandersetzung mit verschiedenen Charakteren bzw. Personen aus anderen Ländern. Um dies zu ermöglichen, muss man sich sowohl schriftlich als auch mündlich mit demjenigen auseinandersetzen und lernt gleichzeitig dabei

neue Begriffe bzw. übt sich in der Kommunikation.

Eher neutral zu betrachten sind dabei folgende Argumente. Computerspiele sollen auch eine gute Ablenkung von Sorgen, Problemen oder Ängsten sein. Natürlich ist das eine angenehme temporäre Lösung, um sich dem seelischen Stress zu entziehen, jedoch vergisst man dabei die längerfristigen Auswirkungen. Das Nichtlösen von Problemen führt somit meist zu weiteren, stärkeren Problemen. Eine nicht endende Kette entsteht (Teufelskreis). Ein weiterer Punkt, welcher sowohl positiv als auch negativ behaftet ist, ist die Möglichkeit des Geldverdienens. In der heutigen Zeit ist es möglich, durch dauerhaftes und extensives Spielen sehr viel Geld zu verdienen. Nachteil hierbei ist jedoch die hohe Auswahl an Spielern mit Talent. Um in Teams spielen und diverse Wettbewerbe bestreiten zu können, müssen Aspekte wie ein normaler Job oder Familie in den Hintergrund gerückt werden. Auch minderjährige Personen nehmen bereits als Mitglied eines Teams an Turnieren teil, welche im Ausland stattfinden. Ein letzter Punkt, der sehr kritisch zu betrachten ist, ist die Förderung von Kreativität. Es gibt viele Spiele, welche ein sehr monotones Design besitzen und dem Spieler keine Möglichkeit geben, seine Kreativität auszuleben. Auf der anderen Seite gibt es genauso viele Spiele, welche einen hohen Grad an eigener Kreativität erfordern um einen unterhaltsamen Spielverlauf zu gewährleisten.

In unserem Vortrag wurde bereits auf viele negative Aspekte eingegangen, welche vorher erwähnt wurden bzw. noch im Verlauf der Arbeit erwähnt werden. Aus diesem Grund ist eine erneute Erwähnung dieser Aspekte unnötig.

Ein wichtiger gesundheitlicher Aspekt, auf den wir eingehen wollen, ist die Haltung. Durch langes Sitzen kommt es im muskulären Bereich zu Verkürzungen und somit zur Veränderung der Haltung. Häufig zu sehen sind dabei ein Rundrücken, als auch nach vorne rotierte Schultern. Durch die nach vorne gebeugte Haltung verkürzen sich sowohl Brust- als auch Nackenmuskel als auch der Hüftbeuger und der mittlere Gesäßmuskel. Aufgrund der veränderten Haltung durch die genannten verkürzten Muskeln ergeben sich weitere Beschwerden in der Lenden- und der Brustwirbelsäule in Form von Rückenschmerzen, als auch Kopfschmerzen.

Anzumerken ist bei jeder Betrachtungsweise, dass Folgen der Computersucht sowohl positiver als auch negativer Natur auch in anderen Bereichen auftreten können. Gerade die zuvor besprochene Sitzproblematik zieht sich durch die gesamte Gesellschaft und den Lebensstil vieler Leute (Fernsehen, Essen, Arbeit, Schlafen) und wird durch die lange Verweildauer beim Computerspielen verstärkt.

6.2 Kritische Fragen

Auf die Frage, ob die Informatik eine Verantwortung hat, bleibt in unseren Augen nur eine Antwort offen. Nein, hat sie nicht. In Bezug auf Erziehung und Bildung sollte die Regierung die Oberhand behalten. Dies wird auch teilweise durch Altersbeschränken bei Spielen bereits durchgesetzt, jedoch gibt es für Eltern keine Einschätzung der Suchtgefahr durch das Spielen. Diese sollten sich also eher an Altersempfehlungen halten und sich selbstständig informieren, was denn ihr Kind am PC treibt bzw. die Kontrolle über das Spielen behalten. Nur dann kann eine Sucht präventiv abgewendet werden. Ebenso wichtig im Kopf zu behalten: ein Computer ist kein Erziehungersatz (ebenso wenig wie Fernseher). Wir als Lehrer sollten jedoch zumindest den Jugendlichen die Gefahren des Computerspielens darlegen. Dass dies essentieller Bestandteil ist, zeigen bereits die Lehrpläne aus Thüringen. Dort ist das Thema "Computerspiele" bereits ein Wahlthema. Die Position als Lehrer erlaubt einem dabei, besonders viele Schüler zu erreichen und eventuell durch persönlichen Bezug an das Thema zu knüpfen. Gerade dann ist es leicht, eine Diskussion zu führen und den einen oder anderen zu der richtigen Erkenntnis zu führen. Des Weiteren sollte man seine Augen natürlich nicht vor anderen Themen verschließen. Hierunter fällt beispielsweise auch Social-Media. Computerspiele und Social-Media vernetzen sich untereinander immer stärker. Das auch eine Social-Media-Sucht sehr gefährlich ist, dürfte klar sein. Man sollte deswegen auch als Elternteil den Einstieg in Computerspiele und Social-Media begleiten. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich der Suchtgefahren bewusst werden. Dies zu schaffen, liegt im Moment in den Händen der Eltern. Ob wir zukünftig als Lehrer mit diesen Sachen betraut werden, bleibt abzuwarten. Wichtig wäre es auf jeden Fall, auch um es in einem gewissen Maße garantieren zu können. In der heutigen Zeit sollte jedes Kind den Umgang mit Medien lernen. Vor allem da hier auch Gefahren (siehe Mobbing, Datendiebstahl etc.) lauern.

Literatur

- [1] Bergmann W., Hüther G. (2013). *Computersüchtig?* Beltz Verlag: Basel.
- [2] Chinese Man Dies From 3-Day Gaming Binge. Associated Press, 17.09.2007
<http://www.foxnews.com/story/2007/09/18/chinese-man-drops-dead-after-3-day-gaming-binge.html>

-
- [3] Kocher V., Kneer J. (2013). 'Ich spiele, also bin ich?' - Risikofaktoren für die Entstehung einer Computerspielsucht . *The Inquisitive Mind*, Ausgabe 4/2013
<http://de.in-mind.org/article/ich-spiele-also-bin-ich-risikofaktoren-fuer-die-entstehung-einer-computerspielsucht>
- [4] Naughton, P. (2005) Korean drops dead after 50-hour gaming marathon. *London Times*, 10.08.2005. <https://renew.com/general67/50.HTM>
- [5] Möller C. (2015) *Internet- und Computersucht*. Kohlhammer: Stuttgart.
- [6] Wölfling K. Jo C., Bengesser I., Beutel M.E., Müller K.W. (2013) *Computerspiel- und Internetsucht*. Kohlhammer:Stuttgart.
- [7] Wölfling K., Müller K.W. (2008) Phänomenologie, Forschung und erste therapeutische Implikationen zum Störungsbild Computerspielsucht. *Psychotherapeutenjournal*, Ausgabe 02/2008
- [8] <https://www.drugcom.de/?id=drogenlex&su=228idx=212>
- [9] <https://www.computersuchthilfe.info/home.html>
- [10] <https://de.wikipedia.org/wiki/Computerspielabhaengigkeit>
- [11] <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/kinder-am-bildschirm-da-hoert-der-spass-auf-1.2601349>
- [12] <http://www.praxis-paulig.de/computerspielsucht.html>