Immer mehr Jugendliche sind computersüchtig

Zu Hause nur noch in virtuellen Welten

Eine neue Suchterkrankung breitet sich aus: 10% aller 15-Jährigen sind exzessive „Gamer“. Sie verbringen mehr als 4,5 Stunden täglich vor dem Computer. 3% sind computerspielabhängig. Betroffen sind Jugendliche aus allen sozialen Schichten.

— Bislang war die Datenlage rar. Die von April 2007 bis Oktober 2008 durchgeführte deutschlandweite Erhebung an 44 610 Schüler/-innen lieferte endlich repräsentative Zahlen, sie gelten allerdings nur für die Altersgruppe der 15-Jährigen, grenzte Dipl.-Psych. Florian Rehbein, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen e.V., ein. Der eingesetzte Fragebogen erfasste fünf verschiedene Merkmale der Abhängigkeit.

Jeder Zehnte ein exzessiver Spieler

Damit wurde der wichtige Unterschied zwischen exzessivem Spielverhalten (zeitlich definiert) und Abhängigkeit (klinisch definiert) herausgearbeitet: Jeder zehnte 15-Jährige spielt exzessiv, das heißt länger als 4,5 Stunden am Tag. Das entspricht sechs Schulstunden! Nach Geschlechtern getrennt sind 15,3% der Jungen und 4,3% der Mädchen exzessive „Gamer“. Als abhängig eingestuft wurden 3% der Jungen und 0,3% der Mädchen.

Die Abhängigkeit macht den Jugendlichen zu schaffen. Sie schlafen schlechter als ihre nicht abhängigen Klassenkameraden, ihre schulischen Leistungen sind schlechter, ihre Freizeitaktivitäten eingeschränkter und sie denken häufiger über Selbstmord nach. Trotz dieser Belastungen kann man noch nicht von Leidensdruck reden, erläuterte Rehbein. Denn die Jugendlichen haben meist „keinen Bock“ auf Schule, und ein drohendes Scheitern hat noch keine Konsequenz.

Wer gefährdet ist oder abhängig wird, hängt von vielen Faktoren ab, die man noch nicht so genau kennt.

Das Suchtpotenzial des Spiels ist wichtig, ebenso die persönliche Situation der Jugendlichen.

Online-Rollenspiele haben das stärkste Suchtpotenzial

World of Warcraft (WoW) als Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel (MM-PORG Massively Multilayer Online-Role-Playing Game) hat das größte Abhängigkeitspotenzial unter den Computerspielen, während Sportspiele nicht so riskant sind. Das liegt u.a. an den Belohnungsmechanismen der Spiele. Wenn die Spieler – wie bei WoW – nicht wissen, wann und wie hoch sie belohnt werden, ist das Abhängigkeitsrisiko beträchtlich. Hinzu kommt, dass die Spieler von den Mitspielern ihrer Gruppe Anerkennung bekommen und sich zugehörig fühlen. Damit vermittelt die virtuelle Welt etwas, was die Jugendlichen in der Realität nicht oder zu wenig bekommen: Selbstwirksamkeit, Macht und Kontrolle.

Flucht aus der realen Welt

Gefährdet sind Jugendliche quer durch alle Schichten. Wer sich in seiner Peer-group bzw. seinem sozialen Umfeld benachteiligt fühlt, hat ein besonders hohes Abhängigkeitsrisiko. Auch bei Jugendlichen, die nicht gut mit Stress umgehen können und/oder eine geringe soziale Kompetenz aufweisen, wird das Spielen schneller zur Sucht.

Anders ausgedrückt: Wenn es real nicht gut läuft und die Jugendlichen in die virtuelle Spielwelt flüchten, kann es gefährlich werden. Das Suchtrisiko ist besonders hoch, wenn das

Foto: Niehoff / Imago

Online auf der Suche nach Anerkennung und Erfolg.

Spiel die einzige Quelle von Erfolgserlebnissen ist. Studien zeigen, so der Medienpädagoge Dr. Detlev Scholz, Kompetenzzentrum für exzessiven Mediengebrauch Schwerin, dass sich das virtuelle Erleben nicht stark vom realen Erleben unterscheidet.

Gesunder Umgang mit dem Medium statt Abstinenz

Meist suchen die Mütter in der Beratungsstelle Hilfe, schilderte Scholz. In der Beratung sollte geklärt werden, warum das Kind exzessiv spielt. Meist liegt eine Kommunikationsstörung vor, so Scholz: Die Eltern verstehen ihr Kind nicht (mehr) und umgekehrt. Es gelte, das eigentliche Anliegen der Jugendlichen herauszufinden. Die Einführung familiärer Rituale (z.B. gemeinsames Abendessen) oder gemeinsame Unternehmungen können helfen. Ziel ist nicht die Computerabstinenz, sondern ein gesunder Umgang mit dem Medium. Schwierig dabei ist, dass die Jugendlichen selbst nur selten dazu zu bewegen sind, in die Beratungsstelle mitzukommen. Der Medienpädagoge: „In den Beratungspraxen sehen wir nur die Spitze des Eisbergs.“

DR. CAROLA GÖRING ■

■ Symposium „Zu Hause und doch verloren – wenn Computerspiele und Internet zu Parallelwelten werden“, Bayrische Akademie für Suchtfragen, München, 4. November 2009