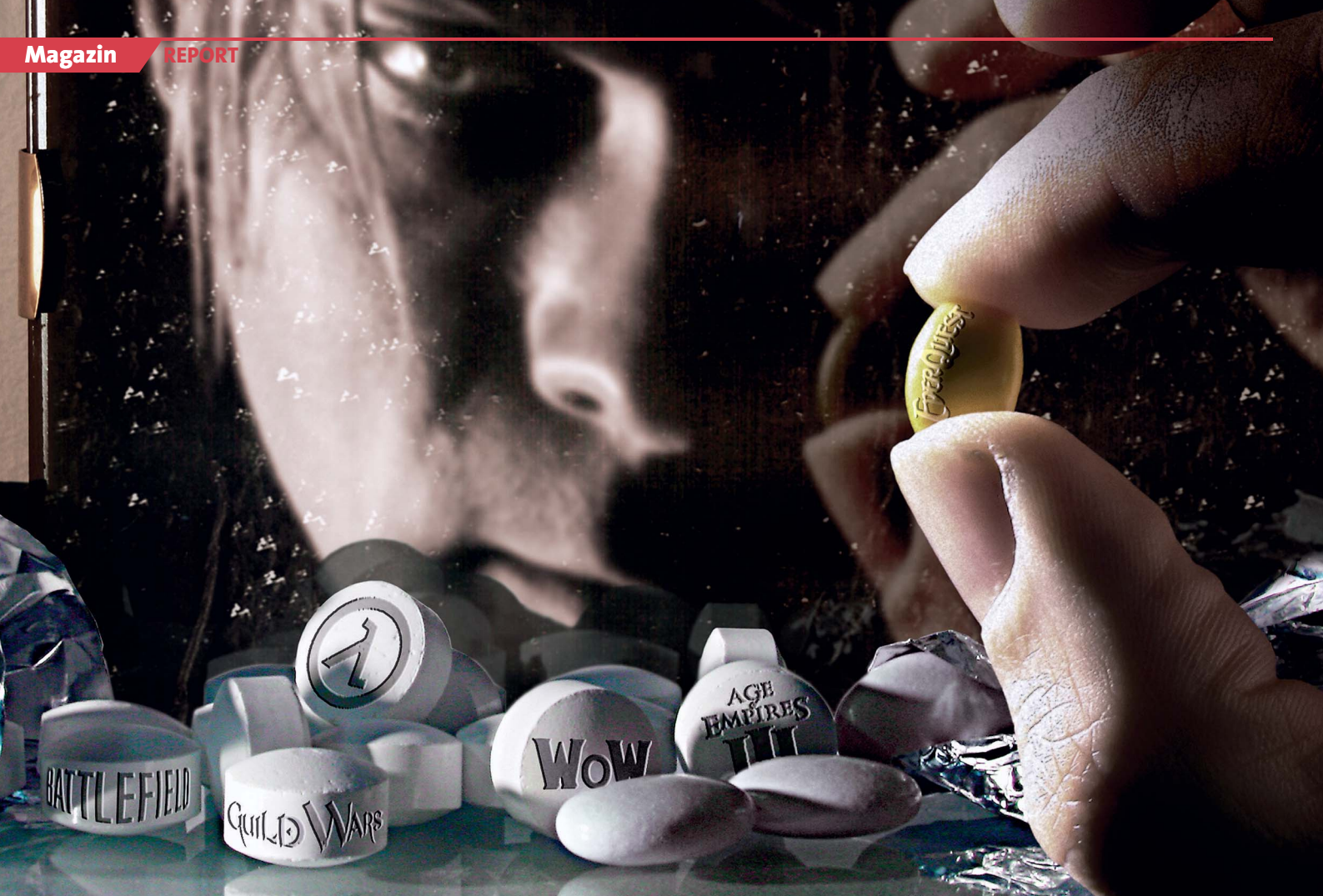




Können Spiele krank machen?

SPIELEN ALS SUCHT

Immer öfter spielen, immer länger spielen, das Essen vergessen – Spiele können süchtig machen, sagt man. Tun sie es wirklich? Manche Spieler verlieren ihre Freunde, ihren Beruf und ihre Existenz.

Dreimal hat Karsten F.¹⁾ **World of Warcraft** bestellt, damit ja nichts schief geht. Als sich am 11. Februar 2005 in Europa die Tore der Märchenwelt Azeroth öffnen, ist Karsten dabei. Ab dann scheint ihm die Wirklichkeit zu entgleiten. Karsten ist 20: Die Schule vorbei, die Freundschaften haben sich zerstreut, die Lehre macht keinen Spaß, Spaß macht **World of Warcraft**. Den neuen Job, den Karstens Mutter für ihn findet, ist er bald wieder los, denn er geht selten hin; seine Gilde besteht aus Studenten, man spielt vormittags. Nachts gehen die Sitzungen bis vier Uhr, manchmal bis sechs. »Im September habe ich zum ersten Mal das Wort »Sucht« in den Mund genommen«, erinnert sich Karstens Stiefvater Peter O.¹⁾ »Ich wurde fast ans Kreuz genagelt.«

»Es kann jeden treffen«

Wie exemplarisch ist dieser Fall? Wie oft kommt es vor, dass ein Leben aus den Fugen gerät und von der realen Welt in die virtuelle rutscht? Im August 2005 stirbt ein Koreaner an Herzversagen, nachdem er 50 Stunden **StarCraft** gespielt hat. In Österreich nennt das Anton-Proksch-Institut 30 bekannte Fälle von Computerspielesucht. In England findet der Psychologe Mark Griffiths in einer Umfrage unter 540 Spielern vier, die mehr als 80 Stunden in der Woche spielen, das sind 0,7 Prozent. In Deutschland befragt die Berliner Charité gemeinsam mit Krawall.de 7.000 Spieler und stellt fest, dass 11,9 Prozent »süchtiges Spielverhalten aufweisen«. Ist das viel? Ist es wenig?

Gabriele Farke kennt keine Fallziffern, aber sie kennt die Zahl der Hilferufe, die auf ihrer Webseite eingehen: »Es ist noch nie so schlimm gewesen.« Seit acht Jahren engagiert sich die 50jährige im Bereich Online-sucht-Beratung, ihre Seite www.online-sucht.de ist die wichtigste Anlaufstelle für Verzweifelte. »Das ist ein größeres Phänomen als Online-Sexsucht«, staunt Farke. »Es kann jeden treffen. Bei Online-Rollenspielen gibt es keine Altersgrenzen. Wir haben süchtige 50jährige. Der Beruf und die soziale Schicht spielen keine Rolle.«

Sucht oder nicht?

Dass sich Einzelerfahrungen von Extremfällen zu einem dramatischen Gesamtbild fügen, das ist normal. Über die Wirklich-

¹⁾ Namen von der Redaktion geändert.



Spielwelten wie die von **World of Warcraft** sind attraktiv als Fluchtpunkt aus der Realität. Wer genug Zeit investiert, feiert Erfolge und erntet Anerkennung von den Mitspielern – Dinge, die im echten Leben oft fehlen.

DIE SECHS SUCHTKRITERIEN

Unstillbares Verlangen

Die Gedanken kreisen ständig um das Spiel; man möchte so bald wie möglich wieder spielen.

Kontrollverlust über Häufigkeit und Dauer

Das Spielen füllt jede freie Minute. Aufhören kommt erst in Frage, wenn es gar nicht mehr anders geht. Die Schlafphase verkürzt sich auf einige Stunden.

Toleranzentwicklung

Kurze Spielzeiten sind unbefriedigend und hinterlassen das Gefühl, nichts erreicht zu haben. Man muss immer länger spielen, um ein Erfolgserlebnis zu spüren.

Entzugserscheinungen

Längere Zeit ohne Spielen führt zu Unwohlsein, Nervosität, Anspannung und generell schlechtem Befinden, das sich sofort legt, wenn man wieder spielt.

Vernachlässigung anderer Interessen und Verpflichtungen

Dinge aus der echten Welt werden unwichtig. Schule oder Arbeit erscheinen lästig. Für Treffen mit Freunden ist keine Zeit mehr.

Andauerndes Suchtverhalten trotz schädlicher Folgen

Das Spielen führt zu Unannehmlichkeiten (z.B. Hunger, Müdigkeit) und Schmerzen (z.B. Sehnscheidenentzündung). Es ist klar, dass diese Probleme mit dem Spielen zusammenhängen, aber sie erscheinen nicht wichtig genug, um aufzuhören.

keit sagt es aber nichts aus. »Der Anteil der Computerspieler mit einem problematischen oder süchtigem Spielverhalten ist weitgehend unbekannt«, resümiert die Berliner Charité. Das Problem ist jung, erforscht ist wenig. Die Debatte entzündet sich vor allem an zwei Kernfragen: Ist exzessives Spielen eine Sucht? Und wenn ja, sind die Spiele Schuld daran? Schon bei der Suchtdiagnose gehen die Meinungen der Forscher auseinander. »Die Symptome und der Krankheitsverlauf sind denen von anderen Süchten sehr ähnlich«, stellt zum Beispiel die Psychologin Monica Mayer

von der Uni Bamberg fest. »Es entsteht in der Presse manchmal der Eindruck, als hätten wir es hier mit einer neuartigen Form von psychischer Erkrankung zu tun«, meint dagegen der Oberarzt und Psychiater Bert te Wildt von der Uni-Klinik Hannover. »Ich bin da skeptisch. Dass es eine Sucht ist, ist eine problematische Vorannahme.«

Sechs Suchtkriterien

Für die Wissenschaft macht es einen Unterschied, ob eine Sucht an einen Stoff gebunden ist oder nicht. Ein Stoff, das meint in der Regel Schnaps, Zigaretten oder Drogen. Alkohol ist ein Zellgift, es greift das Hirn direkt an. Spiele sind kein Stoff, sie zirkulieren nicht im Blut und lagern nicht in der Leber. Sie gelangen durch Augen und Ohren ins Gehirn, aber auch sie hinterlassen dort Spuren. Wer pausenlos spielt, dessen Verhalten kann sich verändern. Wann verlieren Menschen die Kontrolle über ihr Handeln, wann sind die abhängig? Um das zu bestimmen, ziehen Mediziner sechs Suchtkriterien für stoffliche Drogen heran, die von der Weltgesundheitsorganisation aufgestellt wurden (siehe Kasten): unstillbares Verlangen, Kontrollverlust über Häufigkeit und Dauer, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Vernachlässigung von Verpflichtungen, andauerndes Suchtverhalten trotz schädlicher (körperlicher) Folgen. Wer drei der sechs Symptome aufweist, der gilt als abhängig.

Zertretene Türen

Wie sich diese Symptome auswirken, das kann Peter O. an seinem Stiefsohn Karsten

DAS EXPERTENFELD



Bert te Wildt (36), Leiter der Poliklinik 1 der Medizinischen Hochschule Hannover

»Es könnte sein, dass eine Abhängigkeit nur Leute betrifft, die ohnehin eine psychische Erkrankung haben.«

»Die Symptome und der Krankheitsverlauf sind denen von anderen Süchten sehr ähnlich.«



Monica Mayer (26), promovierte Psychologin an der Universität Bamberg



Gabriele Farke (50), Suchtexpertin und Betreuerin der Anlaufstelle www.onlinesucht.de

»Bei Spielesucht gibt es keine Altersgrenzen. Der Beruf und die soziale Schicht spielen keine Rolle.«

beobachten. Im September 2005 eskaliert die Situation in der Familie. Als Peter O. Karsten das Internet sperrt, zerschlägt der junge Mann Gläser und tritt die Türen seines Kleiderschranks ein. Am nächsten Tag kommen die Eltern von der Arbeit in eine leere Wohnung zurück: Karsten ist mit Computer und Stereoanlage ausgezogen. In der neuen Wohnung, die von den Eltern bezahlt wird, spielt Karsten rund um die Uhr, die Räume verwahrlosen, die einzige Post sind Mahnungen. »Er hat Wirbelsäulenschäden und Sehnscheiden-Entzündungen an beiden Händen«, erzählt Peter O. Von Sucht will sein Stiefsohn trotzdem nichts hören. »In seinen Augen ist das nur ein Hobby, mit dem er seine Freizeit ver-



In Korea ist **StarCraft** immer noch das Nationalspiel. Zigttausende von Koreanern verbringen ihre gesamte Freizeit in der Zukunft.

SCHILDERUNGEN EINER SUCHT

»Das ist nicht mehr der Partner, den ich geheiratet habe«

Mein Mann ist seit knapp 14 Monaten WoW-abhängig und spielt an Wochenenden locker 16 Stunden täglich, unter der Woche 5 bis 12. Anfangs habe ich ihm sein neues »Hobby« gegönnt. Als ich die Telefonrechnung erhielt, kam der große Schock: 350 Euro Internetkosten (wir wohnen in einem Dorf ohne DSL-Zugang). Ich habe ihn daraufhin inständig gebeten, seine Onlinezeiten herunterzufahren, was er nicht tat. Das Spiel sei zeitaufwändig, und entweder spiele man es ganz oder gar nicht. Ich fühle mich allein. Am meisten jedoch leide ich unter seinen Aggressionsanfällen, wenn die Verbindung den Geist aufgibt. Dann fliegen schon mal ein paar DVDs vom Schreibtisch, der Kopfhörer zu Boden und die Rechnerverkleidung durchs Zimmer. Das ist nicht mehr der Partner, den ich geheiratet habe.

»Sozialhilfe ist für den Rest des Lebens okay«

Mein Sohn, 19 Jahre alt, ist WoW-süchtig. Online-Zeiten von 15 Stunden sind keine Seltenheit. Den Bezug zum realen Leben hat er fast völlig verloren. Bei Internet-Entzug reagiert er mit kompletter Schulverweigerung. Wenn man ihm die Konsequenzen vor Augen führt, bekommt man zu hören, dass eine Sozialhilfe für den Internetzugang ausreicht, und das wäre für den Rest seines Lebens okay.

»Er ist drauf und dran, unsere Beziehung wegzuerwerfen«

Mein Freund lebt nur noch für das Onlinespiel World of Warcraft. Er hat dafür quasi sein Studium geschmissen, und ich glaube, es ist ihm auch nach vielen endlosen Diskussionen nicht klar, dass er drauf und dran ist, unsere Beziehung wegzuerwerfen. Ich halte es bald nicht mehr aus, zu sehen, wie er sein Leben und seine Zukunft einfach so aufgibt. Ich gehe noch kaputt dabei. Vor lauter Sorge kann ich nicht mehr schlafen und stehe morgens hundemüde vor meinen Schülern. Ich schäme mich auch so. WER SAGT SCHON GERNE, DASS SEIN PARTNER EIN ONLINE-SPIELPROBLEM HAT? Ich fühle mich wie eine Versagerin!

»Mein Sohn hat sich alles kaputt gemacht«

Vergangen Mittwoch hat mein 21-jähriger Sohn die fristlose Kündigung bekommen. Seit Anfang vorigen Jahres spielt er intensiv World of Warcraft, und da begann das Drama. Er fälschte Krankenscheine, seit Mitte November ging er einfach nicht mehr in die Schule, und er belügt mich. Ich könnte wahnsinnig werden bei dem Gedanken, wie es jetzt bloß weitergehen soll. Mit diesem blöden Spiel hat er sich alles kaputt gemacht. Er hat sich vielleicht im SPIEL einen starken Charakter aufgebaut, aber im wirklichen Leben hat er total versagt.

Alle vier Schilderungen sind Hilferufe von Angehörigen, die bei www.onlinesucht.de eingegangen sind. Wir drucken die anonymisierten E-Mails mit freundlicher Genehmigung.

bringt.« Als der Vater bei einem Suchtexperten anruft, ist dessen erster Satz: »Lassen's mich raten: World of Warcraft.«

Faszination Spiel

Dass Computerspiele eine starke Faszinationskraft ausüben, die extreme Folgen haben kann, ist für Wissenschaftler wenig überraschend. »Es ist die Flucht in eine unwirkliche Welt, in der man sich leichter in der Lage sieht, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen«, erklärt Monica Mayer. Genauso funktionieren auch andere Medien, die Scheinrealitäten aufbauen, etwa das Fernsehen oder das Internet. Was Computerspiele zu besonders attraktiven Fluchtorten macht, ist ihre Interaktivität, also die Fähigkeit des Spieler, selbst zu handeln. Wer bei der Schlacht um Helms Klamm in den **Herr der Ringe**-Filmen zuschaut, der



Das spannende Spielprinzip und die starke Teambindung macht Action-Spiele wie **Battlefield 2** zu Zeitfressern. Wer hier spielt, der vergisst für einige Zeit die reale Welt um sich herum.

fiebert mit. Wer das gleiche Gefecht im Spiel **Schlacht um Mitteleuropa** selbst gewinnt, der hat etwas geleistet, auf das er stolz sein kann. Computerspiele vermitteln Erfolgserlebnisse; also genau das, was vielen Menschen im Alltag fehlt. »Diese Parallelwelten verführen dazu, zu versuchen, die Unsicherheiten und Probleme mit der eigenen Identität auf der virtuellen Ebene zu kompensieren«, beschreibt Bert te Wildt. Vom sinnlos erscheinenden Leben in ein sinnvolles Spiel auszuweichen, wo jedes Handeln Zweck und klare Ziele hat, kann so verführerisch sein, dass einige Menschen irgendwann die beiden Welten vertauschen. »Manche Spieler gehen da hin wie zur Arbeit«, staunt te Wildt. »Das kann auf Dauer nicht gut gehen.«

Wie Spiele wirken

Welche Mechanismen wirken, wenn wir uns in Computerspiele vertiefen, erforscht die Psychologin Monica Mayer an der Universität Bamberg. »PC-Spiele befriedigen in unterschiedlichen Mengen drei Grundbedürfnisse«, erklärt Mayer. Fünf Grundbedürfnisse steuern laut der Theoretischen Psychologie nach Dörner den Menschen, drei davon sprechen Computerspiele an. **Bestimmtheit:** Menschen möchten wissen, was als nächstes kommt. Unbekannte Situationen machen Angst, ebenso wie eine unsichere Zukunft. »Wir wollen unsere Umgebung vorhersagen können«, erklärt Monica Mayer. Spielwelten erschaffen eine »kontrollierte Unbestimmtheit«: Sie stellen spannende Herausforderungen, die bekannten Regeln folgen und lösbar sind. **Kompetenz:** Menschen suchen das Gefühl, Kontrolle zu haben und erfolgreich zu sein. Umgekehrt meiden sie Situationen, mit

denen sie nicht klarzukommen glauben:

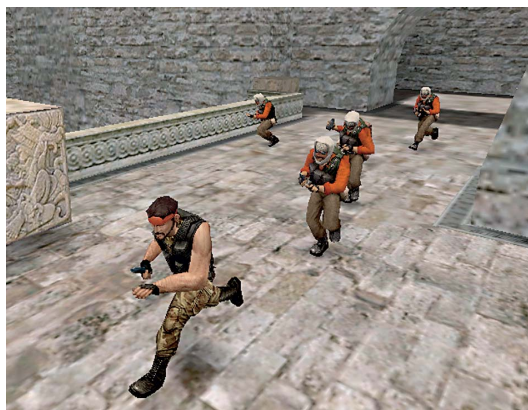
»Wir haben Angst, zu scheitern.« Spiele stellen fast immer lösbare Aufgaben, oft in variabler Schwierigkeit, die sich dem Können des Spielers anpasst. Sie vermitteln ein starkes Gefühl von Kompetenz.

Affiliation: Menschen brauchen von anderen Menschen die Bestätigung, in Ordnung zu sein. Deshalb suchen sie den Kontakt zu Gleichgesinnten, die ihnen ein Zugehörigkeitsgefühl geben. In Spielen bilden sich Gemeinschaften, die sich verstehen und bestärken. »Das erkennt man auch bei der häufigen Gründung von Clans und Gilden, was ja nichts anderes ist, als dazuzugehören, anderen Hilfe anzubieten und damit an Bedeutung zu gewinnen.«

CHECKLISTE: BIN ICH SUCHTGEFÄHRDET?

Testen Sie sich selbst: Wenn sechs oder mehr der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, dann kann es sein, dass Sie Ihr Spielverhalten nicht mehr unter Kontrolle haben. Ab vier zutreffenden Aussagen sollten Sie überlegen, ob Sie nicht zuviel Zeit mit dem Spielen verbringen.

- ☐ Ich denke ständig an mein aktuelles Spiel und daran, wann ich wieder spielen kann.
- ☐ Ich verbringe mehr Zeit mit dem Spielen als früher. Die Zeit, die ich täglich spiele, wird immer länger.
- ☐ Ich lasse mir meine Spielzeit nicht einschränken. Ich finde Wege, um wieder spielen zu können.
- ☐ Ich werde ruhelos, launenhaft, reizbar oder depressiv, wenn ich längere Zeit nicht spielen kann.
- ☐ Ich spiele in der Regel länger, als ich beim Spielstart vorhatte.
- ☐ Es ist mir egal, ob die Schule, meine Arbeit, meine Beziehung oder meine Freundschaften darunter leiden, dass ich soviel spiele.
- ☐ Ich verheimliche, wie viel Zeit ich mit dem Spielen verbringe. Wenn es sein muss, lüge ich auch.
- ☐ Ich spiele lieber, als mich mit Problemen in meinem Leben auseinanderzusetzen.
- ☐ Das Spielen hat körperliche Auswirkungen auf mich (ich nehme deutlich zu / ich magere deutlich ab / mein Rücken schmerzt / meine Handgelenke schmerzen / ich bekomme Kopfweg).



Counterstrike ist mittlerweile ein hochdotierter Sport. Wer zur Weltspitze gehören will, muss viele Stunden täglich trainieren.

Druck durch Freunde

Es ist vor allem das junge Genre der Online-Rollenspiele, das alle drei Bedürfnisse in besonders starkem Maß erfüllt. »Es scheint sich herauszukristallisieren, dass Online-Rollenspiele das größte Abhängigkeitspotenzial bergen«, folgert Bert te Wildt, »da sie Chatten und Spielen miteinander verschmelzen.« Dazu kommt, dass Multiplayer-Shooter wie **Counterstrike** oder **Battlefield 2** nur dann auf Dauer Spaß machen, wenn man spielerisches Können besitzt. In Online-Rollenspielen spielt Talent keine Rolle, wenn man nur genug Zeit hat.

World of Warcraft & Co. sind zudem nie zuende, es gibt immer neue Ziele.

Dass Spieler in Clans und Gilden eingebunden sind, erzeugt sozialen Druck. Denn wer nicht genug spielt, fliegt raus. »Der Unterschied zu normalen Spielen liegt darin, dass die Spieler gebraucht werden, auch zu bestimmten Zeiten«, beschreibt die Suchtexpertin Gabriele Farke. »Ich kenne Schüler, die sich den Wecker stellen, um nachts ihre Spielfreunde zu treffen.« Bert te Wildt hat ähnliche Erfahrungen gemacht. »Die Spieler fühlen sich ihrer Gilde verpflichtet«, erzählt der Mediziner. »Mir sagen sie dann zum Beispiel: Ich kann morgen um drei Uhr nicht zu Ihnen kommen, weil ich da mit meiner Gilde eine Burg erobern muss.« Wie fatal der Gruppenzwang sein kann, hat Peter O. erfahren, nachdem sein Stiefsohn Karsten in einem Wutanfall seinen **World of Warcraft**-Helden gelöscht hatte. »Da wurde er von Spielerfreunden bestürmt, dass er wieder mitmachen sollte. Ein Game Master von Blizzard hat ihm dann seinen Charakter von einem Backup wiederhergestellt.«

Schuld und Verantwortung

Irgendwann ist Peter O.s Verzweiflung in Wut umgeschlagen: Wut auf den Hersteller des Spiels, das ihm seinen Stiefsohn weggenommen hat. Er hat Blizzard angeschrieben und gebeten, den Account zu

sperrern. Zurück kam eine E-Mail, die ihm riet, sich an Suchtexperten zu wenden. Einschreiten will die Firma nicht. Es sind Erlebnisse wie diese, die bei Eltern die Frage aufwerfen, ob es nicht im Interesse von Spieleherstellern ist, ihre monatlich zahlenden Kunden dauerhaft an das Spiel zu binden. »Dass mein Sohn jetzt süchtig ist, liegt wahrscheinlich in seiner Vergangenheit begründet, so wie jede Sucht«, weiß Peter O., »da kann Blizzard nichts dafür.« Aber er glaubt, dass Blizzard **World of Warcraft** absichtlich hart an die Suchtgrenze programmiert hat. Blizzard weist solche Vorwürfe von sich: »Es ist nicht unsere Absicht, Spieler dazu zu bringen, unsere Spiele auf Kosten anderer Aktivitäten zu spielen«, heißt es in einer offiziellen Erklärung. Wichtig sei die persönliche Verantwortung. »Es ist letztendlich Sache jedes einzelnen Spielers oder seiner Eltern, zu bestimmen, wie viel Zeit er oder sie mit einem Spiel verbringen sollte.« Tatsächlich ist **World of Warcraft** im Vergleich mit anderen Online-Rollenspielen der Titel, der sich auch in kurzen Häppchen von ein oder zwei Stunden am besten spielen lässt. Erst in hohen Stufen dauern Beutezüge mehrere Stunden am Stück. Zudem verweist Blizzard auf die Elternfreigabe, mit der sich die Spielzeiten begrenzen lassen.

Blizzard verklagen?

Die Elternfreigabe nützt Peter O. nichts, denn sein Stiefsohn ist volljährig und gibt die Accountdaten nicht heraus. Deshalb hat O. überlegt, Blizzard auf Accountsperrung zu verklagen. Die Aussichten dazu stehen allerdings schlecht. »Wenn Videospiele tatsächlich ein solches Suchtpotenzial ausweisen, so kann der Publisher nach geltender Rechtslage hierfür nicht verantwortlich gemacht werden«, kommentiert der auf Medienrecht spezialisierte Anwalt Stephan Mathé. Denn das Jugendschutzgesetz bietet den Behörden nur die Möglichkeit, bei bestimmten Inhalten wie Pornografie oder übersteigerter Gewalt einzugreifen. »Da eine Suchtwirkung wohl eher in Einzelfällen und nicht generell zu beobachten sein wird, würde ich eine grundsätzliche Gefährdung ausschließen.« Zwar gibt es bei Casinos Sperrelisten, die süchtige Spieler vom Roulettetisch verbannen. Auf Computerspiele sei diese Regelung aber nicht übertragbar: »Der Erfolg in Computerspielen hängt weder vom Zufall ab, noch gibt es in ihnen erhebliche materielle Gewinnmöglichkeiten.«

Grundlegende Störungen

Ob unkontrolliertes Spielen überhaupt als Sucht gelten darf, steht für Bert te Wildt in Frage. Der 36jährige Oberarzt entwickelt an der Medizinischen Hochschule Hanno-

WOW: ELTERNKONTROLLE EINRICHTEN

World of Warcraft lässt sich sperren. Mit der Elternkontrolle (Parental Control) können Eltern bestimmen, zu welchen Zeiten ihre Kinder in Azeroth spielen dürfen. Sie brauchen dazu: den Login-Namen und das Passwort für den Account, den Ihr Kind benutzt; die Antwort auf die geheime Frage, die bei der Erstellung der WoW-Accounts angegeben wurde; sowie eine E-Mail-Adresse, auf die Ihr Kind keinen Zugriff hat.



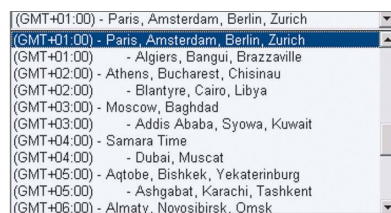
Geben Sie im Internet-Browser die Webadresse www.wow-europe.com/account/parental-control-verify.html ein. Auf der Seite tippen Sie den Login-Namen und das Passwort des Accounts ein.



Tippen Sie die Antwort auf die Geheimfrage ein.



Nun legen Sie ein Passwort fest, das nur Sie kennen. Sie brauchen es jedes Mal, wenn Sie die gesperrten Zeiten ändern wollen. Die E-Mail-Adresse benutzt WoW, um Ihnen das Passwort zu schicken, falls Sie es vergessen sollten. Ihr Kind darf keinen Zugriff auf dieses E-Mail-Postfach haben!



In der Auswahlliste links unten stellen Sie die passende Zeitzone für Deutschland ein (GMT +01:00).



Jetzt können Sie auf dem grünen Wochenplan Stunden sperren, indem Sie auf das entsprechende Kästchen klicken, so dass es rot wird. Mit »Plan abschicken« schalten Sie die Sperre ein.

WAS TUN? TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

Vorbeugung: Damit ihre Kinder nicht zuviel spielen

- Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihre Kinder tun. Setzen Sie sich mit dem Spiel auseinander (»Was macht mein Kind da eigentlich?«). Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.
- Erwerben Sie Know-How im Umgang mit der Technik und den Medien. Lernen Sie, was Ihr Kind lernt.
- Stellen Sie den PC nicht ins Kinderzimmer, sondern an einen neutralen Ort. So sehen Sie leichter, wie lange Ihr Kind spielt.
- Verbieten hilft nicht. Setzen Sie stattdessen Grenzen: Legen Sie Spielzeiten fest, stellen Sie einen Wochenplan auf. Wichtig ist, dass Sie die Einhaltung dieser Grenzen überprüfen und belohnen – zum Beispiel mit einem gemeinsamen Wochenendausflug.
- Halten Sie sich selbst an die Vorgaben, die Sie machen! Kein Kind wird es einsehen, wenn der Vater selbst länger spielt, als erlaubt ist, oder stundenlang fernsieht. Seien Sie ein Vorbild.
- Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Alternativen in der realen Welt an: gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche, Ausflüge, Sport etc.
- So banal es klingt: Loben Sie Ihr Kind, wenn es Dinge gut macht. Anerkennung im echten Leben ersetzt die virtuelle Anerkennung, die Spiele durch Erfolge vermitteln.

Nothilfe: Wenn ihre Kinder zuviel spielen

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind! Teilen Sie Ihre Sorgen mit ihm.
- Weißen Sie andere ein. Wenn Ihre Beziehung zu Ihrem Kind ein Teil des Problems ist, findet vielleicht ein Freund oder ein naher Verwandter Zugang und kann Vertrauen aufbauen.
- Erzwingen Sie Spielpausen: Richten Sie eine Kindersicherung auf dem Computer ein, nutzen Sie die Elternkontrolle von World of Warcraft (siehe Kasten), oder sperren Sie den Internetzugang.
- Suchen Sie psychologischen Rat. Wenn das Spielverhalten suchtähnliche Ausmaße annimmt, ist meist eine Therapie notwendig. Anlaufstellen finden Sie z.B. auf www.onlinesucht.de.

ver einen Forschungszweig, der sich mit psychischen Medienwirkungen beschäftigt, und untersucht dazu regelmäßig potenziell süchtige Spieler. »Ich habe noch niemanden gesehen, der eine klinisch relevante Abhängigkeit von Computerspielen entwickelt hat, ohne dass sich dahinter eine psychische Störung verbirgt«, sagt te Wildt. Für ihn ist exzessives Spielen die neueste Ausprägung von grundlegenden Persönlichkeitsproblemen. »Viele Phänomene des Alltagslebens verlagern sich auf die virtuelle Ebene. Es ist naheliegend, dass das auch für psychopathologische Phänomene gilt, die in neuer Gestalt auftauchen. Darauf lassen zumindest unsere bisherigen Ergebnisse schließen.« Im Klartext: »Es könnte sein, dass eine solche Abhängigkeit nur Leute betrifft, die ohnehin eine psychische Erkrankung haben.« Die vage Diagnose »Spielesucht« verhindert da nur, das grundlegende Problem zu identifizieren. Dem entgegen steht eine experimentelle Studie der Berliner Charité, die bei einer Gruppe von Testpersonen Reaktionen auf Bilder maß. Wurde Nichtspielern das Bild eines Computerspiels gezeigt, reagierte deren Hirn neutral. Spieler dagegen zeigten eine klare emotionale Reaktion. Das Fazit der Berliner Forscher: »Die Ergebnisse liefern deutliche Hinweise darauf, dass es sich bei exzessivem Computerspielen um eine Verhaltenssucht handelt, die nicht nur die Kriterien einer Abhängigkeit erfüllt, sondern auch die gleichen zugrundeliegenden Mechanismen aufweist.«

»Ich halte es nicht mehr aus!«

Unabhängig von der Definitionssuche der Forscher hat das unkontrollierte Spielen dramatische Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen – und genauso auf das der Angehörigen, die oft mehr leiden als die Spieler selbst. »Ich merke, wie es meine Familie zerstört«, klagt ein Kind auf der Webseite www.onlinesucht.de über die Spielesucht des Vaters, »meine Mutter kann auch nicht mehr und sagt, ich hau bald ab.« »Ich halte es nicht mehr aus, zu sehen, wie er sein Leben und seine Zukunft einfach so aufgibt«, verzweifelt eine Frau über ihren Mann, und eine Mutter resigniert hilflos: »Mit diesem blöden Spiel hat er sich alles kaputt gemacht.« Die Spieler selbst interessiert das in der Regel nicht. »Die Angehörigen merken eher als die Kinder selbst, dass da etwas schief läuft«, beschreibt Gabriele Farke ihre Erfahrungen. »Wenn die Kinder nicht mehr in die Schule gehen, ist es eigentlich schon zu spät. Ein Gespräch ist dann oft nicht mehr möglich. Die Kinder sagen nur: Du verstehst mich nicht!« Dann, sagt Farke, »wissen die Eltern nicht mehr, was sie tun sollen.«

Eltern als Problem

Nicht selten sind die Eltern Teil des Problems. »Das exzessive Computerspielen kann auch eine Rebellion gegen die Eltern im Besonderen und gegen die Erwachsenenwelt im Allgemeinen sein, eine Weigerung, wie die Eltern erwachsen zu werden«, beobachtet Bert te Wildt. Deshalb sollten sich Angehörige kritisch fragen: Warum findet unser Sohn die reale Welt so unattraktiv? Sich mit der Beschäftigung der Kinder auseinanderzusetzen, kostet

Kraft und Ausdauer – vor allem, wenn beide Eltern oder alleinerziehende Mütter arbeiten müssen, um zu überleben. Und wenn sich Vater oder Mutter kümmern, dann oft falsch: »Was Eltern für Fehler machen«, seufzt Gabriele Farke, »da bringen sie das Essen zum Rechner!« Stattdessen sollten Eltern klare Grenzen setzen und das reale Leben für ihre Kinder gezielt attraktiver machen (siehe Kasten).

Lernen und Nutzen

Dass Spielen mittlerweile ein selbstverständlicher Teil der Alltagskultur von Kindern ist, wissen auch die Experten. Verbote halten sie für unsinnig, stattdessen kommt es auf das richtige Maß an. »Wenn einer fünf bis sechs Stunden spielt, aber seine Freunde behält oder in den Sportverein geht, dann ist das okay, dann kann man nicht von Sucht sprechen«, sagt Bert te Wildt. Selbst wenn ein Kind in die Abhängigkeit rutscht, sieht er gute Heilungschancen, denn psychische Störungen lassen sich in der Regel gut therapieren. »Entzugserscheinungen kennen die meisten nicht. Nachdem sie sich von den Spielen lösen konnten, blühen die meisten relativ schnell auf.« Der Mediziner baut darauf, den Menschen auf Dauer einen verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen nahe zu legen. »Mir geht es um Medienhygiene: die Medien bewusst und aufmerksam zu betrachten und zu verstehen lernen, um ihre Vorteile nutzen zu können und dabei gesund zu bleiben.«

Peter O. und seinem Stiefsohn Karsten hilft das freilich nicht mehr. Peter O. hat mittlerweile nur noch eine Hoffnung: »Der Internet-Provider wird den Zugang hoffentlich bald abschalten.«

CS



Everquest 2 ist zusammen mit World of Warcraft eines der beliebtesten Online-Rollenspiele. Auch hier verbringen Spitzenspieler mehr als zehn Stunden am Tag mit ihren Gildenkollegen auf Beutezug.