

Wir hatten unseren Sohn ans Internet verloren

von Christine und Christoph Hirte

Im Drogen- und Suchtbericht 2009 der Bundesregierung war erstmals die Rede von bis zu 2,8 Millionen Onlinesüchtigen und ebenso vielen Gefährdeten. Der Rückzug in virtuelle Welten wird zunehmend mehr zu einem Problem, doch noch gibt es viel zu wenig Anlaufstellen, bei denen man Hilfe finden kann. Die betroffenen Eltern Christoph und Christine Hirte berichten in diesem Beitrag von eigenen Erfahrungen. Sie haben die Elterninitiative www.rollenspielsucht.de ins Leben gerufen, die ebenfalls vorgestellt wird.

Keine Kontrolle mehr über das Leben

Bis zum Jahresanfang 2007 war uns der Begriff *Online-sucht* bzw. *Onlinerollenspielsucht* noch völlig unbekannt. Bis zu dem Tag, als wir erfuhren, dass unser erwachsener Sohn, Informatikstudent und 600 km von uns entfernt, dem Online-Rollenspiel *World of Warcraft* vollkommen verfallen war. In den ersten Monaten seines Studiums hatten wir noch regelmäßig Post bekommen, z.T. unterschrieben mit „Euer glücklicher Student“. Doch nach und nach, fast unmerklich, wurde es zunehmend schwieriger, ihn zu erreichen; er ging nicht mehr ans Telefon und beantwortete keine E-Mails oder SMS.

Eines Tages bat er uns um ein Urlaubssemester und zog vorübergehend zu einer Freundin, die er im Internet kennen gelernt hatte. Bedingt durch einen Wasserrohrbruch musste die Hausverwaltung in seine verlassene Studentenwohnung und fand diese in einem völlig verwahrlosten Zustand vor.

Äußerst alarmiert durch diese für uns unfassbare Tatsache standen wir schon am nächsten Tag unangemeldet vor der Tür seiner Bekannten. Erst jetzt kamen wir hinter das Geheimnis seiner tiefgreifenden Veränderung und emotionalen Verarmung: *Onlinerollenspielsucht*.

Unser Sohn hatte sämtliche sozialen Kontakte nach draußen abgebrochen und verbrachte seine gesamte Zeit vor dem PC im Onlinerollenspiel *World of War-*

craft. Er hatte die Kontrolle über sein Leben vollkommen verloren.

Wir waren zunächst zutiefst geschockt. Den Begriff *Sucht* kannten wir bis dahin nur im Zusammenhang mit Drogen und Alkohol, und das hatte mit unserem Leben nichts zu tun. Wir beschlossen, alle nur erdenklichen Informationen über Onlinerollenspielsucht zusammenzutragen, um herauszufinden, wie wir ihm helfen könnten.

World of Warcraft

Wir beschäftigten uns besonders eingehend mit *World of Warcraft*, unter Insidern auch *WoW* abgekürzt, dem unser Sohn verfallen war. Wir wollten verstehen, wie dieses Onlinerollenspiel aufgebaut ist und warum es ein so hohes Suchtpotenzial hat.

Das 2004 veröffentlichte Spiel ist das meistgespielte Onlinerollenspiel der Welt und wird mittlerweile von



Bild 1: Nettes World of Warcraft. Counter-Strike-Szenarien werden endlich von harmlosen und märchenhaften Bildern abgelöst. Doch der erste Eindruck täuscht.



Bild 2: Verlorene Lebenszeit – der Online-Community zur Verfügung zu stehen, wird wichtiger als reale familiäre oder freundschaftliche Verabredungen im wirklichen Leben.

13 Millionen Spielern weltweit gespielt. Es ist in einer mystischen Fantasiewelt angesiedelt, mit Orks und Trollen, Nachtelfen, Tauren, Druiden, Untoten und Zwergen. WoW hat eine fantastische Grafik, und die Landschaften sind wunderschön. Beim ersten Hinschauen sind die Eltern meist entzückt, dass die Counter-Strike-Szenarien endlich von harmlosen und märchenhaften Bildern abgelöst werden, doch meist wird ihnen von den Kindern bewusst nur das gezeigt, was sie beruhigt.

Das Wesentliche bei WoW ist das Spielen in Gruppen, den sogenannten Gilden. Über Headset (Kopfhörer und Mikrofon) sind bis zu 40 Spieler miteinander verbunden, verabreden sich zum *raiden* (engl. für angreifen, überfallen), d. h. zu einem gemeinsamen Kampf gegen eine gegnerische Übermacht. Ein solcher Raid wird minutiös geplant und jeder Einzelne hat dabei eine unverzichtbare wichtige Funktion. Ein Raid bedarf langwieriger Vorbereitungen. Per *teamspeak* werden Strategien entwickelt und die Mitspieler fühlen meist die Verpflichtung, sich vorher mit Heiltränken und magischen Fähigkeiten noch kampfstärker zu machen. Oft ist der Spieler bemüht, sich in stundenlanger Einzelarbeit weiter „hoch zu leveln“, um noch mehr Macht zu gewinnen.

Das Raiden kann viele Stunden dauern, und dabei ist die zeitintensive Vorarbeit noch nicht mit einberechnet. Die zwingende Anwesenheit beim Raiden setzt viele Spieler stark unter Druck. Der Online-Community zur Verfügung zu stehen, wird wichtiger als reale familiäre oder freundschaftliche Verabredungen im wirklichen Leben – verlorene Lebenszeit, die an Michael Endes *Momo* und die grauen Zeitdiebe erinnert.

Das Wir-Gefühl beim gemeinsamen Kampf in einer gigantischen Welt voller dunkler Gänge und mächtiger Ungeheuer führt zu einer unglaublichen Nähe zu den Mitstreitern und simuliert eine Zugehörigkeit und Vertrautheit, die nach und nach die Kontakte nach drau-

ßen ersetzt und unwichtig macht. In manchen Gilden sind die Regeln so streng, dass eine Anwesenheit am PC für mehrere Stunden zwingend eingefordert wird, da ansonsten der Ausschluss aus der Gilde droht. Viele Regeln erwarten eine fast militärische Disziplin, und die Regeln im richtigen Leben spielen dagegen meist keine Rolle mehr. Viele Eltern berichten, dass bei Exzessiv-Spielern Erziehung meist gar nicht mehr möglich und der Umgang miteinander fast ausschließlich durch Aggression geprägt ist.

WoW beinhaltet nachweislich etliche Glücksspielelemente. So wird z. B. eine Belohnung (ein heißbegehrter Ausrüstungsgegenstand wie ein magischer Gürtel oder eine besondere Axt) durch die richtige Würfelzahl dem glücklichen Gewinner zugesprochen, oder der sogenannte „Drop“ (Kriegsbeute) wird versteigert. Hierzu gelten gewisse Kriterien, um den zu Belohnenden zu ermitteln. Ein Hauptkriterium ist die investierte Spielzeit. Der Spieler, der leer ausgeht, ist somit gezwungen, u. U. tage- oder wochenlang dieselbe Aktion weiter auszuführen, um irgendwann vielleicht endlich auch belohnt zu werden. Wenn WoW „richtig“ gespielt wird, hat eine Schul- oder Arbeitskarriere neben der WoW-Karriere keinen Platz mehr. Das Spiel World of Warcraft ist dennoch ab 12 Jahren freigegeben.

Wir sind zu der Erkenntnis gekommen, dass Eltern sich bei Onlinerollenspielen (und besonders bei WoW!) *vorher* überlegen müssen, ob ihr Kind mit einem solchen Spiel überhaupt erst anfängt, denn es ist extrem schwierig, sich dem hohen Suchtpotenzial der Onlinerollenspiele zu entziehen. Diese Spiele sind nicht so konzipiert, dass sie maßvoll gespielt werden können. In vielen Fällen wird es zwangsläufig mehr, bis der Spieler die Kontrolle über die zu investierende Spielzeit und nach und nach auch die Kontrolle über sein Leben verliert. Selbst Aussteiger, die bereits mehr als ein Jahr nicht mehr gespielt haben, berichten uns, dass es ihnen nach wie vor schwer fällt, auf das Belohnungsprinzip, das sie während des Spielens in einen permanenten Glücksrausch versetzt hatte, zu verzichten. „Unser Gehirn ist nicht dafür gebaut, dauernd glücklich zu sein. Aber es ist süchtig danach, nach Glück zu streben“, sagt der Psychiater und Psychologe Manfred Spitzer.

Hilfe durch Nicht-Hilfe

Nachdem wir uns vier Wochen lang umfassend informiert hatten, Suchtberatungsstellen aufgesucht, Ärzte konsultiert und Kliniken sowie einen freien Klinikplatz ausfindig gemacht hatten, gelang es uns tatsächlich, unseren Sohn für zwei Tage nach Hause zu holen, mit der naiven Vorstellung: „Jetzt kann er eine Therapie machen, und dann wird alles gut.“ Wir erfuhren, dass er, kurz bevor World of Warcraft auf den Markt gekommen war, als Beta-Tester die Aufgabe bekommen hatte, das Spiel bis in die Tiefen hinein nach eventuellen Fehlerquellen abzusuchen. Innerhalb von nicht einmal acht Wochen muss WoW ihn bereits so in seinen Bann gezo-



Bild 3: Christine und Christoph Hirte hatten ihren Sohn an World of Warcraft verloren. Er brach sein Studium ab und ließ sich exmatrikulieren. Die virtuelle Welt war für ihn stärker und wichtiger geworden als das wirkliche Leben.

gen haben, dass schon sein zweites Semester gar nicht mehr wirklich stattgefunden hatte. Trotzdem konnte er sich eine Therapie nicht vorstellen, denn er sah sich außerstande, auf World of Warcraft zu verzichten: „Da verliere ich ja alle meine Freunde. Ich kann sie nicht im Stich lassen.“ Dass es sich dabei ausschließlich um virtuelle Freunde handelte, war ihm nicht bewusst. Wir brachten ihm klar zum Ausdruck, dass wir ihm jegliche finanzielle Zuwendung streichen müssten, wenn er sein Leben weiterhin ausschließlich vor dem PC zu verbringen gedachte und dass wir diesen Weg nicht mit ihm gehen würden. Von den Suchtberatungsstellen hatten wir gelernt, dass bei Sucht die Hilfe einzig aus der Nicht-Hilfe besteht und dass bei volljährigen Kindern der Hebel nur über die Streichung der Finanzen angesetzt werden kann. Jegliche finanzielle Unterstützung wirkt suchtvorgängernd

Bild 4: Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. In Selbsthilfegruppen wie www.rollenspielsucht.de können Betroffene gemeinsam nach Lösungen suchen.

und hilft dem Betroffenen, sich weiterhin ohne Leidensdruck seiner Sucht zu widmen. Allerdings machten wir unserem Sohn auch unmissverständlich klar, dass wir ihm alle nur erdenkliche Hilfe zukommen lassen würden, wenn er zu einer Therapie bereit sein sollte.

Doch die Sucht war stärker. Wie ferngesteuert stand er auf, packte seine Sachen und ging. Das war am 11. März 2007 und seitdem haben wir ihn nicht wiedergesehen. Wir ließen ihm regelmäßig Nachrichten zukommen, um ihn wissen zu lassen, dass wir ihn gedanklich auf seinem Weg begleiten. Es sollte klar sein, dass er sich jederzeit an uns wenden kann.

Er brach sein Studium endgültig ab, ließ sich exmatrikulieren, um Sozialhilfe bzw. Hartz IV beantragen zu können. Ein junger, gesunder, begabter Mensch stand ganz ohne Ausbildung und damit ohne Beruf da, unfähig, am Erwerbsleben teilzunehmen und sich selbst zu versorgen, weil die virtuelle Welt stärker und wichtiger geworden war als das wirkliche Leben.

Eine Initiative betroffener Eltern

Zuerst waren wir wie gelähmt und dachten: Wir haben versagt! Wir haben es nicht geschafft, unserem Sohn ins Leben zu helfen. Wir erzählten niemandem, was passiert war, wir schämten uns und suchten ganz

<http://www.rollenspielsucht.de/>

allein für uns nach Erklärungen und nach weiteren Informationen. Mehr und mehr wurde uns jedoch klar, dass dies mit unserem Sohn wahrlich kein Einzelfall ist, sondern dass zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland geschätzte 1,5 Millionen Menschen von dieser Sucht betroffen waren.

Wir fassten den mutigen Entschluss, mit unserer Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen und haben die Internetplattform *www.rollenspielsucht.de* erstellt, auf der Informationen aller Art zu finden sind. Wir haben es uns mit unserer Elterninitiative zur Aufgabe gemacht, auf dieses Thema aufmerksam zu machen, andere zu informieren und umfassend aufzuklären, um ein Problembewusstsein in den Familien zu schaffen. Unser Motto: Wissen schützt.

Seitdem haben knapp 700000 Menschen unsere Seite besucht (Stand: August 2010); es gab zahlreiche Radio- und Fernsehauftritte und unzählige Presseberichte, und im August 2008 wurde die ARD-Dokumentation zur Onlinesucht *Spielen, spielen, spielen – wenn der Computer süchtig macht* mit Bericht über unsere Arbeit ausgestrahlt, die über unsere Internetseite angeschaut werden kann. Wir halten für Eltern Vorträge an Schulen und vermitteln Angehörige und Betroffene an die entsprechenden Beratungsstellen. Wir betreuen diejenigen, die uns um Hilfe bitten, indem wir ihnen zuhören und ihnen das Gefühl geben, mit ihrem Problem nicht allein zu sein. Seit März 2008 betreuen wir in München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und seit Sommer 2009 auch eine Gruppe für Betroffene. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. Zu groß ist die Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien oder auch von aktiv Spielenden entgegengebracht wird. Umso befreiender ist es, in der Gruppe endlich Menschen zu finden, die in der gleichen schwierigen Situation sind, endlich frei sprechen zu dürfen – sozusagen im Schutz Gleichgesinnter – und gemeinsam im Austausch nach Lösungen zu suchen.

Vor allem durch die Selbsthilfegruppen, aber auch durch die vielen Telefonate mit Angehörigen und unzählige Briefe an uns, haben wir enorm viel Erfahrung gesammelt. Wir haben unermüdlich recherchiert, viel zum Thema gelesen, uns mit Fachleuten auseinandergesetzt und die diversesten Foren aufmerksam verfolgt. Dies alles hat uns geholfen, die Problematik Onlinerollenspielsucht bzw. Mediensucht insgesamt gedanklich noch differenzierter und vielschichtiger zu greifen.

Selbstverständlich ist es wichtig, Statistiken zu erstellen und wissenschaftlich fundierte Langzeitstudien einzufordern. An den Kern des Problems werden wir auf diese Weise jedoch erst in vielen Jahren herankommen. Die Familien brauchen zeitnahe Lösungen. Eine äußerst effektive Informationsquelle wäre das ausführliche Studieren diverser Foren (z.B. bei *www.rollenspielsucht.de*), in denen Berichte von Familien und von Aussteigern stehen. Was dort zu lesen ist, kann keine nüchterne Statistik zum Ausdruck bringen. In den Foren ist das zu finden, was sich wirklich in den Familien abspielt, das, worüber niemand spricht.

Nach dem, was wir mittlerweile wissen, sind die Auswirkungen der Onlinerollenspielsucht sowohl für die

Betroffenen als auch für deren Familien verheerend. Wir bekommen viele Briefe und sind immer wieder tief betroffen, was aufgrund dieser „Krankheit“ in den Familien los ist (siehe Kasten „Auszüge aus Briefen und E-Mails“).

Uns wird z.B. geschildert, dass der zwölfjährige Sohn aus dem Portemonnaie der Mutter 250 Euro geklaut hat, um sich bei eBay einen Account für World of Warcraft zu kaufen; wir erfahren, dass Heranwachsende sich vor Antritt der Urlaubsreise von den Eltern den Internetanschluss am Urlaubsort schriftlich bestätigen lassen; Türen

Auszüge aus Briefen und E-Mails

Aussteiger, die uns geschrieben haben

10 Stunden am Tag vor dem Computer zu sitzen, gehörte zu meinem Tagesablauf. Spielen war keine Nebensache mehr, es war meine Bestimmung. Während dieser 3 Jahre verlor ich meine Existenz. DAS SPIEL NAHM MIR MEIN LEBEN!

Ich rate, mit diesem Spiel gar nicht erst anzufangen. Es macht einen krank. Andere werden erwachsen, doch man selbst entwickelt sich zurück.

Das Spiel gehört normalerweise auf einen Index, der das Spielen erst ab 18 Jahren gestattet, denn es kann nicht sein, dass 12-Jährigen vermittelt wird, „wenn ich den töte, erhalte ich Gold und Ausrüstung“, das schrieb ein Exspieler, Vater einer kleinen Tochter.

Jetzt im Nachhinein weiß ich, dass mein Leben mit dem WoW-Start am 11.02.2005 endete und erst durch meinen Ausstieg am 05.04.2008 wieder begann.

Ab und zu weine ich ... aber es ist gut, dass meine Eltern mich da rausgeholt haben.

Ich hieß für lange Zeit Scampi und war eine Blutelfe. Jetzt heiße ich wieder Carola, bin 16 Jahre alt, und ich bin froh, wieder leben zu dürfen.

Familien, die uns geschrieben haben

Ich habe keine Kraft mehr, weiterzukämpfen. Ich habe es versucht und bin gescheitert.

Ich bin die Mutter eines 16-jährigen Sohnes. Er spielt World of Warcraft, Stunden, und in den Ferien die ganze Nacht. Ich komme nicht an ihn ran, er wird aggressiv.

Wir wissen nicht mehr weiter – unsere Verzweiflung ist grenzenlos. Wie sollen wir damit leben, tatenlos zusehen zu müssen. Wir wollen helfen. Er müsste in eine Klinik, wir wissen aber auch, dass sein Wille entscheidet. Ich bin verzweifelt und am Ende, *mein* Leben ist mir egal, ich möchte, dass der Junge wieder gesund wird.

Unser Sohn hatte schon seit einem Jahr an keinem Unterricht mehr teilgenommen, und die Prüfungen der letzten 3 Semester nicht abgelegt, auf keinen Brief reagiert, und wurde zum 30.9. exmatrikuliert. Seine einzige Aktivität war die Verlängerung des Wohnheimplatzes, wahrscheinlich um weiter ungestört spielen zu können.

werden eingetreten, um an den PC heranzukommen; Kinder wollen nicht mehr ins Zeltlager, mit der Begründung, dies sei ihnen zu real (sprich: zu langweilig).

Am Schwierigsten ist die Situation bei alleinerziehenden Müttern, deren heranwachsende Söhne ihnen körperlich überlegen sind. Die Mütter werden nicht selten körperlich attackiert, z.B. in den Schwitzkasten genommen, um den Zugang zum PC zu erpressen. Im Extremfall führt die Onlinesucht bis hin zur körperlichen Verwahrlosung. In unserer Selbsthilfegruppe ist eine Mutter, deren 26-jähriger Sohn die elterliche Wohnung seit fast drei Jahren nicht mehr verlassen hat.

Nach unserer Beobachtung zieht sich diese Problematik durch alle Schichten und ist beileibe nicht nur ein Problem der Unterschicht.

Wir sind betroffen von der Tatsache, dass zunehmend mehr erwachsene Männer, häufig Familienväter, der Faszination von Onlinerollenspielen verfallen. Sie verlieren ihre Arbeit, den Bezug zu ihren Kindern, die Ehen scheitern, die Familie zerbricht. Spielende Väter ziehen ihre Söhne mit in die Sucht. Wir erhalten auch sehr viele Briefe von Familien, deren erwachsene Kinder (meist junge Männer) sich im Alter von 18 bis 25 Jahren wieder zuhause einnisten, das Zimmer nicht mehr verlassen und nur noch am PC spielen.

Sucht-Symptome

Woran erkennt man, ob ein Kind an der Schwelle zur Sucht steht oder sogar schon onlinerollenspielsüchtig ist? „Süchtig ist, wer das Internet nicht in sein Leben integriert, sondern sein Leben dem Internetkonsum anpasst“, schreibt Gabriele Farke von *onlinesucht.de*. Fachleute meinen, dass man bei einer wöchentlichen Spielzeit von 25 bis 34 Stunden, das sind „nur“ 3,5 Stunden am Tag, bereits gefährdet sei und dass ab 35 Stunden pro Woche definitiv von Sucht gesprochen werden müsse, das sind 5 Stunden am Tag. Doch das Ganze ist schwer in Zahlen zu fassen, die nur eine vage Orientierung sein können, weil jeder Mensch eine andere „Dosis“ verträgt. Ausschlaggebend sind exzessive Spielzeiten gekoppelt an folgende Symptome:

- ▷ Schulversagen, kontinuierliches Absinken der Leistungen oder häufiges Fernbleiben vom Unterricht,
- ▷ starke Augenringe,
- ▷ Verabredungen mit Freunden werden immer weniger,
- ▷ Klamotten werden unwichtig,
- ▷ Vernachlässigung des Äußeren (starke Gewichtszunahme oder -abnahme),
- ▷ PC-Konsum wird drastisch heruntergespielt, das Zocken sei nur ein „Hobby“,
- ▷ es wird gelogen,
- ▷ starke Zunahme der Aggressivität,
- ▷ das Interesse an Offline-Geselligkeiten lässt merklich nach,
- ▷ Besuch wird lästig,
Freunde und Familie werden egal.



Quelle: C. Hirte

Bild 5: Süchtig ist, wer das Internet nicht in sein Leben integriert, sondern sein Leben dem Internetkonsum anpasst.

Schlechtere Noten linear zur PC-Nutzungszeit

Durch Gespräche mit Eltern haben wir erfahren, dass nach wie vor die Schulen nicht ausreichend über Onlinesucht, deren Symptome und Auswirkungen informiert sind. Noch ist die Problematik Onlinerollenspielsucht vorwiegend eine Domäne der Jungs. Deshalb spricht Christian Pfeiffer, Leiter des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen, auch von „der Krise der Jungen“. Mittlerweile absolvieren deutlich mehr Mädchen erfolgreich das Abitur. 22 Prozent der männlichen Neuntklässler spielen mehr als 4 Stunden am Tag, und alle Spieler haben linear zur Spielzeit schlechtere Noten und weisen auffallend hohe Fehlzeiten auf. Im Anschluss an einen Informationsabend von uns meinte ein Lehrer, dass er erst jetzt begreift, dass z.T. ganze Klassen die von uns genannten Symptome zeigen. Er sei froh, endlich mehr über die Zusammenhänge erfahren zu haben.

Die Onlinerollenspielsucht ist eher ein Problem, das die Jungen betrifft, während Mädchen häufig der unbegrenzten Chatsucht erliegen. Es entwickelt sich ein Zwang, möglichst viele „Freunde im Internet“ zu haben und die Freundesliste kann nicht groß genug sein. Dadurch ist auch Missbrauch Tür und Tor geöffnet, da sich jeder – auch jeder Mann – als eine Freundin im gleichen Alter ausgeben kann. Nicht selten werden innerhalb kürzester Zeit Treffen vereinbart. Da im Chat niemand zwingend bei der Wahrheit bleiben muss und sich ungehemmt und ungeprüft so schildern kann, wie es ihm beliebt, wird der ganze Vorgang zu einer sinnlosen und zeitfressenden Fiktion und Farce. Viele verlernen das direkte Gespräch mit einem Gegenüber. Auch das Cybermobbing kann aus dieser anonymen Situation heraus einfach und problemlos stattfinden. Jeder zehnte Jugendliche kam schon mit Mobbing im Internet in Kontakt.

„50000 Kinder in Bayern bleiben dieses Jahr sitzen“, schrieb die *Süddeutsche Zeitung* im Juli 2008. Leider gibt es keine öffentlichen Zahlen, wie viele dieser Schülerinnen und Schüler aufgrund exzessiver Mediennutzung die schulischen Ziele nicht erreicht haben bzw. in ihren Leistungen erheblich abgerutscht sind.

Die Wut der Eltern

Bei unseren Elterninformationsabenden und der anschließenden Diskussion wird bei den Eltern zunehmend mehr eine Wut spürbar, Wut auf untätige Politiker, Wut auf etliche z.T. fahrlässig verharmlosende Medienpädagogen. Vielfach werden die nicht zu unterschätzenden Kompetenzen gerühmt, die das Kind sich angeblich für sein ganzes weiteres Leben erwirbt. Vielfach trauen sich die zutiefst verunsicherten Eltern gar nicht mehr, dem ungehemmten PC-Konsum ihrer Kinder Einhalt zu gebieten, aus Angst, dass diese später beruflich den Anschluss verpassen könnten. Der Punkt, an dem die Schwelle zur Sucht dann überschritten wird, wird auf diese Weise oft viel zu spät erkannt. Werden Mütter von älteren, spielsüchtigen Kindern gefragt, was sie getan hätten, wenn Sie früher gewusst hätten, wohin die exzessive Mediennutzung führt, ist die übereinstimmende Antwort: „Wir hätten ganz klar eingegriffen und die Mediennutzungszeiten radikal reduziert.“ Häufig hatten sie den Rat etlicher Medienpädagogen befolgt, eher freizügig mit den PC-Zeiten ihrer Kinder umzugehen, um ihnen nicht den erfolgreichen Weg in die berufliche Zukunft zu verbauen – frei nach dem Motto: „Kinder ins Versuchslabor – es wird schon gut gehen!“ Wir spüren Wut auf die Tatsache, dass wieder einmal den Eltern der Schwarze Peter zugeschoben wird und niemand wahrhaben will, wie schwierig die Situation in den Familien wirklich ist. Wut auf diejenigen, die sich ausschließlich um die vielgerühmte „Medienkompetenz“ kümmern. Wie diese aussehen soll im Angesicht des ungeheuren Sogs, den manche Spiele auf die Spielenden ausüben, bleibt unbeantwortet. Meist wird vergessen, dass nicht derjenige medienkompetent ist, der die elektronischen Medien auf vielfältigste Weise und zeitintensiv zu nutzen weiß, sondern der, der frühzeitig und selbstbestimmt den Aus-Knopf findet. Dies gilt nicht nur für Heranwachsende.

Wir wehren uns gegen diese dauernde Elternschelte. Wir alle sind von der rasanten Entwicklung der vergangenen Jahre überrollt worden, und kaum einer konnte absehen, wohin dies alles führt. Nun sollen Eltern innerhalb von ein bis zwei Jahren zu absoluten Fachleuten mutieren und alle technischen Dinge der EDV-Welt verstehen und begreifen. Eltern stecken, z.B. in München, aufgrund der enormen Mieten und der angespannten Situation auf dem Arbeitsmarkt vielfach in einer Dauerexistenzkrise, oft müssen beide Elternteile arbeiten gehen.

Wir wollen eine Lobby für Familien und Kinder schaffen. Wir nehmen die Eltern in Schutz und wünschen uns, dass ihre Wut sich in Kraft verwandelt, in Kraft, selbst aktiv zu werden, zu handeln, statt weiter-

hin abzuwarten. Doch nach wie vor gibt es zu wenige Anlaufstellen, die die betroffenen Familien kompetent und entlastend beraten könnten.

Wir werden es nicht hinnehmen, dass uns gebetsmühlenartig suggeriert wird, eine tägliche, stundenlange Nutzung von elektronischen Medien sei völlig normal. Ist die massenhafte Abwanderung besonders von jungen Menschen aus dem realen Leben gewünscht, beabsichtigt oder wird sie sogar billigend in Kauf genommen? Fragwürdig sind auch die Bemühungen von verschiedenen Seiten, Eltern nun ebenfalls in die Welt der Spiele – auch Gewaltspiele – zu entführen, wie im *SPIEGEL* vom 4. November 2008 berichtet wurde.

AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.

Da wir im Laufe der letzten drei Jahre so unendlich viel Post von verzweiferten Eltern und Betroffenen erhalten haben und diese Arbeit in diesem Umfang nicht mehr alleine leisten können, haben wir das Selbsthilfeportal *AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT* als Verein gegründet, eine „Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln“ mit dem Motto „Der Missbrauch von elektronischen Medien soll so unpopulär wie Alkohol- und Drogenmissbrauch werden“. Auf der Internetseite <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/> bauen wir ein Netzwerk für Ratsuchende auf, damit von Mediensucht betroffene Familien schneller Rat und Hilfe finden. Sowohl die Angehörigen als auch die Betroffenen können darauf zurückgreifen und in unseren Foren findet ein reger Austausch statt. Wir hoffen auf aktive Mitarbeit bei unseren Projekten, besonders von Angehörigen und ehemals Betroffenen, die dieses Problem aus leidvoller eigener Erfahrung heraus bis in die Tiefe verstehen. Über unser Netzwerk für Ratsuchende besteht auch für Betroffene und für Angehörige die Möglichkeit, sich für die Gründung einer Selbsthilfegruppe einzutragen oder nach bereits bestehenden Gruppen zu suchen. Mittlerweile gibt es bereits über 250 Einträge (Stand: August 2010) von Ärzten, Therapeuten, Ambulanzen, Kliniken, Sucht- und Beratungsstellen, Netzwerken, Initiativen und Offline-Alternativen.

Zurück ins Leben

Unser Sohn hatte das Glück, nach mehr als zwei Jahren ganz aus eigener Kraft aus seiner schwierigen Situation herauszufinden, und ist mittlerweile dabei, sein Leben Stück für Stück wieder aufzubauen. Wir können nur erahnen, wie schwer es für ihn gewesen sein muss, sich aus der totalen Isolation wieder in den normalen Lebensprozess zu wagen. Mittlerweile stehen wir in behutsamem Briefkontakt. Eltern, die frühzeitig darüber aufgeklärt werden, was passieren kann, wenn das Kind die Kontrolle über seinen PC-Konsum verliert, können aufmerksamer beobachten, sich rechtzeitig einmischen und bei Bedarf konsequent handeln, damit es gar nicht erst zum völligen Kontrollverlust kommt.

Das Leben zumuten

Kinder brauchen Aufgaben, an denen sie ihre Kräfte messen können, Herausforderungen, die sie stark machen. Wenn wir uns als Eltern nicht trauen, ihnen „das Leben zuzumuten“, können sie diesem auch nicht altersgemäß standhalten, und die Verlockungen der virtuellen Welt werden ihnen einfacher erscheinen als die Hürde, die Realität meistern zu müssen.

Wir haben gelernt, dass Sucht immer eine Kompensation von Defiziten ist. Wenn kleine Kinder schon früh lernen, Langeweile oder Momente der inneren Leere ausschließlich passiv durch den Konsum von Medien zu stopfen, wird ihnen die Möglichkeit genommen, nach kreativen Alternativen zu suchen. Ein zu früher und erhöhter Fernsehkonsum schon im Kleinkindalter ist unserer Meinung nach die Einstiegsdroge, die später zur Mediensucht führt. Wir Eltern sind gefordert, unsere Kinder (vor allem durch unsere Vorbildfunktion) dazu anzuregen, aktiv und mit allen Sinnen an diese Alternativen heranzuführen.

Wer bei seinem Kind Suchttendenzen feststellt, sollte nicht zögern, zu einer Suchtberatungsstelle oder einem Therapeuten zu gehen. Die meisten Süchtigen werden nur durch die konsequente Hilfe ihrer Eltern oder durch hartnäckige Freunde ins Leben zurückgeholt. Bei bereits erwachsenen Kindern „hilft“ indirekt sozusagen als gewaltloser Widerstand nur der komplette Entzug der finanziellen Unterstützung – Schluss mit Hotel Mama!

Trotzdem möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass es gefährlich sein kann, einem stark süchtigen Spieler einfach den PC zu entziehen. Die Identifizierung mit der virtuellen Spielfigur kann so groß sein, dass ihm quasi „sein Leben genommen wird“. Dies kann zu tiefen Depressionen führen bis hin zur Suizidgefahr. Ein sehr junger Exzessivspieler schrieb uns verzweifelt: „Mein Vater hat mir endgültig den PC weggenommen, und ich habe meine Nachtelfe verloren. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich fühle mich, als wäre mein Kind gestorben.“ Ohne fachmännische Hilfe sollte dieser Schritt nicht gegangen werden. Wir machen die Beobachtung, dass viele Eltern und besonders Alleinerziehende sich überhaupt nicht trauen, über Probleme in dieser Hinsicht zu sprechen.

Am 16. Juli 2009 gab es von Roland Preuß einen Bericht der *Süddeutschen Zeitung* auf Seite 3 („Verloren in Zeit und Raum“), bei dem viele Informationen über unsere Arbeit verarbeitet werden konnten. Dort heißt es am Ende:

Erik hat die Kurve zurück ins echte Leben gekriegt, doch mit seiner Mutter findet er nicht mehr zusammen, auch wenn sie sich noch die Wohnung teilen.

Auch der Realschulabschluss taugte nicht als Friedensvertrag. Erik hat zwar eine neue Lehrstelle gefunden, doch er bezeichnet sein Leben als „bitter“. Drei verlorene Jahre, das verpasste Abitur, Erik nimmt es sich übel – und seiner Mutter. „Du hast es nicht verhindert, du warst nicht streng genug“, sagt er.

Kinder brauchen klare Regeln, das gibt ihnen Halt und Sicherheit.

Wir wünschen uns, dass das Suchtpotenzial etlicher Spiele (allen voran World of Warcraft), endlich als schwerwiegendes Problem erkannt wird, durch das unsere Gesellschaft zunehmend mehr Schaden nehmen wird. Die wirklich schwierigen Jahrgänge kommen erst noch. Was bislang sichtbar ist, ist nur die Spitze des Eisbergs. Wir fordern u.a. die Anerkennung der Online-sucht als Krankheit und eine Höherstufung der Altersgrenzen. Zunehmend mehr junge Menschen verlieren die Kontrolle über ihren PC-Konsum und schließlich auch die Kontrolle über ihr Leben. Die Verhinderung von Mediensucht muss auf allen Ebenen Chefsache werden!

Warum tun immer noch alle so, als ob unsere Gesellschaft keine Probleme damit hätte? Sie grölen, saufen, schlagen nicht – sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich.

Christine und Christoph Hirte
Elterninitiative www.rollenspielsucht.de
Hermann-Hummel-Straße 25
82166 Gräfelfing bei München

E-Mail: christoph.hirte@rollenspielsucht.de

Im LOG-IN-Service (siehe S. 143) finden Sie eine Informationsseite „Erste Schritte bei Mediensucht, Onlinerollenspielsucht, PC-Spielsucht oder pathologischem Internetgebrauch“.

Internetquellen

Rollenspielsucht – Selbsthilfeportal:
<http://www.rollenspielsucht.de/>

Aktiv gegen Mediensucht e.V.:
<http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/>

Aktiv gegen Mediensucht e.V. – Forum:
<http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/foren/1/>
oder:
<http://www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de/>

Alle Internetquellen wurden zuletzt am 31. August 2010 geprüft.