



## **Ansgar Nowak – Fragen und Antworten zur Internetsucht Jugendlicher**

**Diplom-Psychologe / Diplom-Theologe von der Erziehungsberatungsstelle Wipperfürth**

Wir haben immer mehr Jugendliche, vor allem Jungen, die mit übermäßigem Computergebrauch Probleme haben. Oft werden Sie von Ihren Eltern angemeldet, die an uns viele Fragen haben. Daraus haben wir einiges zusammengestellt.

Die **Internetsucht hat verschiedene Formen**. Unter Online-Spielsucht versteht man den übermäßigen Konsum von Onlinespielen. Das sind vor allem **Rollenspiele** (Massive Multiplayer Onlinegames), aber auch **Glücksspiele** wie Poker und Wetten. Die Online-**Kommunikationssucht** trifft man häufiger bei Mädchen, die im Schutz der Anonymität, der ihnen Sicherheit gibt und die Schwelle zur Kontaktaufnahme deutlich senkt, Kontakte suchen.

### **Es wird viel von Sucht gesprochen: Was bedeutet Sucht in diesem Zusammenhang?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat einen international verbindlichen Kriterienkatalog für Abhängigkeit festgelegt. Im engeren Sinne sind das folgende **Kriterien**:

- **Einengung**: über längere Zeit wird der größte Teil des Tages am PC verbracht. Im Denken, Fühlen und Verhalten steht die Onlinewelt im Vordergrund.
- **Negative Gefühle**: werden durch den PC verdrängt, er dient zur Stressbewältigung.
- **Kontrollverlust**: es gelingt nicht mehr die PC-Zeit zu unterbrechen oder zu reduzieren.
- **Toleranzentwicklung**: die Dosis, also die Zeit am Computer, muss zur Erreichung der angezielten positiven Stimmung ständig erhöht werden.
- **Entzugerscheinungen**: es kommt zu psychischen Beeinträchtigungen, wie Unruhe, Konzentrationsschwäche, Unzufriedenheit, Gereiztheit, Aggressivität.
- **negative Konsequenzen**: durch Vernachlässigung von Schule, Freundschaften, sozialen Kontakten und Hobbys kommt es zu erheblichen Problemen.
- **Rückfallgefahr**: selbst nach zeitlicher begrenzter Nutzung oder längeren Pausen kommt es wieder zu exzessiver PC-Nutzung.

Die WHO spricht von **Abhängigkeit**, wenn mindestens drei dieser Kriterien in den letzten zwölf Monaten aufgetreten sind. Dann können wir sagen: Dieser Mensch hat ein Problem. Das Verhalten der Jugendlichen entspricht oftmals diesen Abhängigkeitskriterien.

### ***Ist ein Jugendlicher schon süchtig, wenn er drei Stunden am Tag am PC spielt?***

Das fragen uns viele Eltern. Mütter und Väter können sich oft nicht vorstellen, wie man drei Stunden vor diesem Bildschirm verbringen kann, was aber nicht unnormal ist. Hellhörig sollte man dann werden, wenn zusätzlich die Schulleistungen abfallen, der Schlaf zugunsten des PCs drastisch eingeschränkt wird und das soziale Verhalten sich verschlechtert. Aber nicht jede Faulheit oder Unordnung ist mit den PC-Spielen zu erklären.

### ***Ist das PC-Spielen nicht eine Ablenkung und dient dem Spaß und der Erholung?***

Für viele Jugendliche trifft dies sicher zu, ähnlich wie beim Fernsehen. Schwierig wird es nur, wenn es mit einer gewissen Veranlagung oder Risikofaktoren zusammentrifft, also z.B. bei sehr unsicheren Jugendlichen und wenig sozialen Kontakten. Bei diesen Jugendlichen besteht dann die Gefahr, dass sie die PC-Spiele zur Kompensierung ihrer schlechten Erfahrungen oder ihres Stress benutzen, also sich zum Beispiel einen virtuellen idealen Charakter bei „World of Warcraft“ aufbauen. Dann bekommen die PC-Spiele eine verheerende Wirkung, weil die sozialen Ängste durch die

virtuelle Idealwelt weiter verstärkt werden und ein Teufelskreis von Flucht aus der realen Welt und immer exzessiverer PC-Nutzung entsteht.

### ***Sind eigentlich nur Jungen gefährdet?***

Dies stimmt so ausschließlich sicherlich nicht. Z.B. „Sims“ wird vorrangig von Mädchen gespielt. Mädchen tendieren allerdings mehr dazu den PC zur virtuellen Kommunikation (Chat-ten) zu nutzen.

Dass fünfmal so viele Jungen am PC oder an der Spielekonsole sitzen hat vermutlich mit einer geschlechtsspezifischen Umgangsweise mit Stress zu tun. Mädchen reagieren auf Stress eher problemorientiert und suchen den Kontakt und Gespräche mit Freundinnen, während Jungen eher vermeidend reagieren, also überspielen, sich ablenken oder in innere Welten verschwinden. Diese Art mit Stress umzugehen scheint zu korrespondieren mit dem Abtauchen der Jungen vor dem PC.

Außerdem füllen die PC-Spiele das Vakuum, das entstanden ist durch die Abschaffung eines überholten Männlichkeitsbildes. Hier gibt es noch unangezweifelt die einsamen, starken Helden, die kämpfen und alles kontrollieren, Drachen oder Monster töten und Prinzessinnen befreien.

### ***Welche Spiele sind besonders gefährlich?***

Besonders die Rollenspiele, die online gespielt werden, verführen dazu extrem viel Zeit zu investieren. Die Hersteller lassen sich sehr viel einfallen, um den Anreiz ständig zu erhöhen und zumindest zu erhalten. So zum Beispiel eine monatliche Nutzergebühr, auch wenn sie gering ist, oder immer wieder neue Level um das Spiel zu erweitern. Am deutlichsten ist die Gefahr natürlich bei den Glücksspielen, bei denen manche Jugendliche sich selbst und ihre Familien finanziell ruiniert haben. Neuerdings werden auch Pokerspiele sowohl im TV als auch im Internet angeboten.

### ***Was sollen Eltern tun?***

Es wird viel von Kindersicherungen am PC gesprochen, was bei jüngeren Kindern sicher helfen kann. Bei Jugendlichen sollte man sich nicht darauf verlassen, weil diese die Sperre oft sehr schnell zu umgehen wissen. Außerdem hilft es auch wenig, wenn die Jugendlichen dann zu Freunden oder ins Internetcafe ausweichen. Wirklich Süchtige Jugendliche würde das plötzliche Abschalten in ein selbst nicht zu bewältigendes Chaos stürzen.

Für Eltern ist es wichtig sich erst mal damit zu beschäftigen, welche Funktion der PC und die Spiele für Ihr Kind haben. Welches Bedürfnis steht dahinter und was wird vielleicht dadurch kompensiert. In der Beschäftigung mit den Spielen und deren Inhalten können Eltern viel von ihren Kindern und deren Kultur kennen lernen, z.B. welchen Charakter ihr Kind ausgewählt hat und liebt. Aufschlussreich kann dann auch sein, wie das Kind auf Einschränkungen des Computers reagiert. Weicht es dann auf etwas anderes aus oder kommt es zum großen Konflikt mit Wutausbrüchen und Eskalationen. Dann wäre sicherlich fachliche Hilfe angesagt.

Aber in vielen Familien gibt es bezüglich PC-Nutzung keine klaren Regeln und Ansagen. Es hilft wenig, wenn unter der Woche die PC-Nutzung eingeschränkt ist und am Wochenende der PC exzessiv läuft. Besser wäre eine Absprache für ein Wochenkontingent, also für einen Jugendlichen zum Beispiel 8 bis 10 Stunden in der Woche. Alle Online-Spiele mit Geldeinsatz sollten bis 18 verboten werden.

### **Offene Fragen:**

***Suchen Kinder in einer Welt ohne klare Regeln und klare Konsequenzen die Klarheit in PC-Spielen?***

***Imitieren Kinder in den PC-Spielen nicht unsere Erwachsenenwelt, in der Krieg und Gewalt alltäglich sind?***

***Suchen Kinder bei der Beziehungslosigkeit in Familien, Schulen und Gesellschaft in den PC-Spielen tragfähige, verlässliche Beziehungen?***

***Brauchen Kinder in einer Zeit der Geschichtslosigkeit die Überlieferung von Mythen, Traditionen und Märchen der PC-Spiele?***

### **Fazit:**

Wichtig ist, dass Computer- und Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen nicht generell problematisiert wird, sondern nur deren exzessive Formen. Computerspielen wird zum Problem, wenn es der Vermeidung von Problemlösung, Stress und negativen Emotionen dient. Durch die belohnende Wirkung (operante Konditionierung) der PC-Spiele und durch Prozesse von konditionierten Hinweisreizen und Sensitivierung entsteht ein Teufelskreis, der zu einer suchtartigen Eigendynamik des Computerspielverhaltens führt.

Weitere Informationen zum Umgang mit Rollen- und Fantasyspielen im Internet: [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

**Ansgar Nowak**

**Diplom-Psychologe / Diplom-Theologe**

**Erziehungsberatungsstelle Wipperfürth**

**ansgar.nowak(at)beratung-in-wipperfuertth.d e- [www.beratung-in-wipperfuertth.de](http://www.beratung-in-wipperfuertth.de)**