

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>1. Einleitung Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig?</b>	<b>12</b>
<b>2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter</b>	<b>16</b>
<b>3. Das Spiel und seine Bedeutung für den heranwachsenden Menschen</b>	<b>18</b>
<b>4. Computerspielsucht</b>	<b>22</b>
4.1 Exzessives Computerspielen als eine Form von Verhaltenssucht	22
4.2 Merkmale der Computerspielsucht	31
4.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht	34
4.3.1 Sind nur Jungen von der Computerspielsucht betroffen?	38
4.4 Wie entsteht eine Computerspielsucht?	39
4.4.1 Psychologische Aspekte	39
4.4.2 Wenn die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät: ein homöostatisches Modell als Erklärungsansatz der Computerspielsucht	41
4.4.3 Exkurs: Süchtiges Verhalten – ein erlerntes Verhalten	45
4.5 Begleiterscheinungen der Computerspielsucht	47
4.5.1 Psychische Störungen als Folgen der exzessiven Computernutzung?	53
4.6 Was haben Gefühle mit Computerspielen zu tun?	55
4.6.1 Computer und Emotionen	55
4.6.2 Computer und Stress	57
4.6.3 Emotionen, Stress und Computerspiele	59
<b>5. Gesundheit: Wie wirken sich Computerspiele auf den Körper des Heranwachsenden aus?</b>	<b>68</b>
<b>6. Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist?</b>	<b>72</b>
6.1 Kopiervorlage: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie	72
6.2 Entscheidungshilfe: Wie kann ich meinem Kind am besten helfen?	77
<b>7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computernutzungsverhalten ändert?</b>	<b>82</b>
7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungsverhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind	83
7.2 Die Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspielens	88
7.3 Wie verstärken Sie ein positives Verhalten?	89
7.3.1 Beispiel für einen Verstärkerplan:	90
<b>8 Professionelle Hilfsangebote (Stand 2006)</b>	<b>104</b>
<b>9. Ausblick</b>	<b>108</b>
<b>Literatur</b>	<b>110</b>
<b>Sachregister</b>	<b>116</b>

## 7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computernutzungsverhalten ändert? (S. 81-82)

Wenn Sie den Entschluss gefasst haben, selbst an der Verhaltensänderung Ihres Kindes mitzuarbeiten, dann kann Ihnen dieser Ratgeber nützliche Hinweise zum Handeln in der Familie geben.

### **Jedoch kann und will dieser Ratgeber keine Therapie ersetzen!**

Sollten Sie bereits zusätzlich professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben, dann sind die kommenden Seiten auch in soweit gewinnbringend, dass Sie ergänzende Informationen für den Umgang mit Ihrem computerspielsüchtigem Kind erhalten. Im Folgenden sollen Möglichkeiten der Vorbeugung und Einflussnahme auf das Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen vorgestellt werden, wobei in einem ersten Schritt vor allem die Kommunikation mit dem Kind im Vordergrund steht. Vermutlich widerstrebt Ihrem exzessiv spielenden Kind eine von Ihnen gewünschte Verhaltensveränderung in Bezug auf sein Computerspielverhalten erst einmal.

So erscheint es für das Kind wie eine Bedrohung, wenn ihm das bevorzugte Mittel, das ihm Spaß macht beziehungsweise ihm hilft, seine Gefühle zu regulieren, entzogen werden soll beziehungsweise der Umgang damit reduziert werden soll. Wie in Kapitel 4.4 beschrieben, verlernt das süchtige Kind, sich durch alternative Strategien Spaß zu verschaffen beziehungsweise entsprechend mit erregenden Gefühlen adäquat umzugehen und Stress zu verarbeiten. So werden andere Verhaltensweisen als wenig befriedigend oder belohnend empfunden, da auch die entsprechenden (für Belohnung zuständigen) Hirnstrukturen nicht mehr genügend durch sie aktiviert werden. Stellen Sie sich vor, alles was Ihnen Spaß macht wird Ihnen untersagt! Ungefähr so wirkt ein Verbot von Computerspielen oder die Forderung nach einer Reduktion der Computerspielzeit auf das exzessiv computerspielende Kind. Daher müssen sich Eltern im Umgang mit ihren exzessiv spielenden Kindern bewusst sein:

*Jegliche Änderungswünsche in Bezug auf die Computernutzung seitens der Eltern wirken für das Kind erst einmal bedrohlich!*

### **7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungsverhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind**

Unsere eindringliche Bitte: Falls Ihr Kind sich in einer laufenden therapeutischen Behandlung befindet, sprechen Sie Eigeninitiativen oder Maßnahmen unbedingt mit dem Psychotherapeuten Ihres Kindes ab! Bevor wir uns mit konkreten Methoden der Verhaltensänderung beschäftigen, bleibt zu klären, wohin die Anwendung der Methoden führen soll, oder wie sich das Computerspielverhalten Ihres Kindes konkret verändern soll. Die Antwort auf die Frage fällt im Bereich der «klassischen» Therapie bei Abhängigkeit von legalen wie illegalen Drogen meist eindeutig aus: Abstinenz (lat. abstinentia = Enthaltensamkeit) soll das Ziel sein.

Dennoch gibt es etwa bei der Alkoholismustherapie traditionell auch Ansätze, die ein kontrolliertes Trinkverhalten zum Ziel haben. Für die verschiedenen Formen der Verhaltenssucht (z. B. exzessives Computerspielen, Kaufen, Sex) kann im Allgemeinen nicht die Enthaltensamkeit beziehungsweise das Aufgeben des Verhaltens angestrebt werden, da es sich um die krankhaft übertriebene Ausprägung eines ursprünglich normalen und sinnvollen, im Alltag fest verankerten Verhaltens handelt. Beim Computerspielen handelt es sich zunächst auch um eine Form des Spiels, die sich lediglich durch die Kind-Maschine-Interaktion vom traditionellen sozial eingebetteten kindlichem Spiel abhebt. Bisherigen Erfahrungen mit betroffenen Heranwachsenden zeigen weiterhin, dass Verbote zu Hause, die eigentlich eine günstige Beeinflussung auf das exzessive Computerspiel in Form einer Einschränkung haben sollen, oftmals gegenteilig wirken oder hinderlich sind. Besonders technische Beschränkungen (z. B. eine Zeitschaltuhr für die Stromversorgung, das Verstecken des DSL-Modems etc.) zeigen meist nicht den gewünschten Effekt. Die Gründe für den Misserfolg sind mannigfaltig.