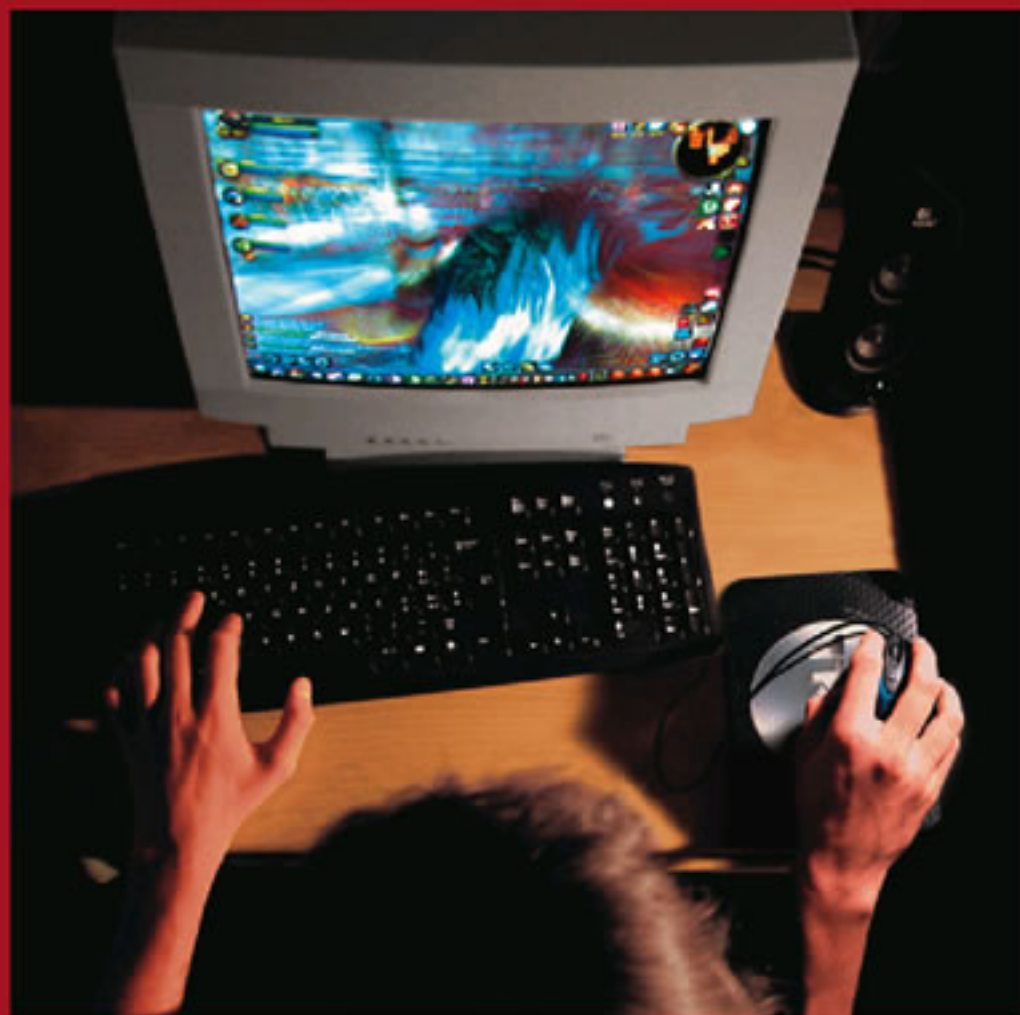


Sabine M. Grüsser Ralf Thalemann

# Computerspiel- süchtig?

## Rat und Hilfe

Mit einem Vorwort von Jobst Böning



HUBER



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Einleitung: Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig?</b> .....	11
<b>2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter</b> .....	15
<b>3. Das Spiel und seine Bedeutung für den heranwachsenden Menschen</b> .....	17
<b>4. Computerspielsucht</b> .....	21
4.1 Exzessives Computerspielen als eine Form von Verhaltenssucht .....	21
4.2 Merkmale der Computerspielsucht .....	30
4.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht .....	33
4.3.1 Sind nur Jungen von der Computerspielsucht betroffen? .....	37
4.4 Wie entsteht eine Computerspielsucht? .....	38
4.4.1 Psychologische Aspekte .....	38
4.4.2 Wenn die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät: ein homöostatisches Modell als Erklärungsansatz der Computerspielsucht .....	40
4.4.3 Exkurs: Süchtiges Verhalten – ein erlerntes Verhalten .....	44
4.5 Begleiterscheinungen der Computerspielsucht .....	46
4.5.1 Psychische Störungen als Folgen der exzessiven Computernutzung? .....	52
4.6 Was haben Gefühle mit Computerspielen zu tun? .....	54
4.6.1 Computer und Emotionen .....	54
4.6.1.1 Welche Möglichkeiten nutzen Heranwachsende im Umgang mit eigenen Gefühlen? .....	54
4.6.2 Computer und Stress .....	56
4.6.3 Emotionen, Stress und Computerspiele .....	58

<b>5. Gesundheit: Wie wirken sich Computerspiele auf den Körper des Heranwachsenden aus?</b> .....	67
<b>6. Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist?</b> .....	71
6.1 Kopiervorlage: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie .....	71
6.2 Entscheidungshilfe: Wie kann ich meinem Kind am besten helfen? .....	76
<b>7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computernutzungsverhalten ändert?</b> .....	81
7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungsverhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind .....	82
7.2 Die Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspielens .....	87
7.3 Wie verstärken Sie ein positives Verhalten? .....	88
7.3.1 Beispiel für einen Verstärkerplan .....	89
<b>8. Professionelle Hilfsangebote (Adressen und Therapieformen Stand 2006)</b> .....	103
<b>9. Ausblick</b> .....	107
<b>Literatur</b> .....	109
<b>Sachregister</b> .....	115

# 1. Einleitung

## Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig?

Es ist kein Versehen, dass wir dieses Buch mit einer «vorsichtigen» Frage beginnen. Wir möchten Ihnen, geehrte Leserinnen und Leser, mit diesem Buch eine differenzierte Betrachtungsweise des Computerspielens im Kindes- und Jugendalter bieten, wenn auch der Schwerpunkt auf das problematische Computerspielverhalten im Sinne einer Verhaltenssucht gelegt wird. Im Rahmen des vorliegenden Werkes werden die verfügbaren wissenschaftlichen Studien und bislang gewonnenen Erkenntnisse zum Thema Computerspielen im Kindes- und Jugendalter vorgestellt und dabei auch kritisch betrachtet. Dabei ist ebenso eine wache Betrachtung der individuellen Lebensgeschichten unserer jungen Computerspiel-Patienten erforderlich. Sie werden in der Regel von ihren Eltern zu einer Beratung oder Behandlung geschickt und nehmen unsere psychotherapeutischen Bemühungen um eine Beziehungsaufnahme mehr oder weniger ärgerlich zur Kenntnis. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen sehen gewöhnlich überhaupt keinen Grund für die geforderte Verhaltensveränderung und sind mehr oder weniger zuversichtlich, dass sie ihr Verhalten nicht ändern müssen. Denn um es vorweg zu nehmen: Mit einem Leidensdruck aufgrund ihres Computerspielverhaltens darf bei exzessiv computergespielenden Kindern oder Jugendlichen zunächst nicht gerechnet werden.

Nicht nur vor diesem Hintergrund passt demnach keine Einführung in die Thematik, die allein durch Dramaturgie imponiert, alle möglichen schlimmen Folgen durch Computerspiele allgemeinverbindlich darlegt und ein undifferenziertes düsteres Bild der «Generation Computer» zeichnet. Zwar beschäftigen sich viele publizierte Artikel mit der befürchteten schädlichen Nutzung und den negativen Folgen der Computernutzung, doch erreichen uns auch viele positive Beispiele des Einsatzes von Computerspielen in der medizinisch-psychologischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen: etwa in der klinischen Schmerztherapie, der Rehabilitation, der Biofeedback-Therapie bei Aufmerksamkeitsdefiziten

und Impulskontrollstörungen, in Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltenstrainings. Auch aus der Pädagogik werden selbstverständlich sinnvolle Anwendungen von Bildschirmspielen beim Lernen berichtet, ganze Fachzeitschriften befassen sich mit dem Thema. Und nicht zuletzt machen Computerspiele wie alle anderen Spiele manchmal auch einfach nur Spaß.

Neben den förderlichen positiven Aspekten der Computernutzung sprechen dennoch auch die zahlreichen Anfragen besorgter Eltern für einen großen Bedarf an Information und fachlicher Stellungnahme über die Gefahren der exzessiven Computernutzung. So ist es dringend notwendig, sich der auftretenden Sorgen und Fragen anzunehmen und mit diesem Buch interessierten Eltern und allen weiteren interessierten Personen einen Ratgeber in die Hand zu geben, der die Anzeichen und mögliche Ursachen für einen problematischen exzessiven Umgang mit Computerspielen darlegt und Perspektiven der Unterstützung Ihres Kindes auf dem Weg zu einer normalen Computernutzung erörtert. Es ist wichtig, schon eingangs zu erwähnen, dass eine vollständige Abstinenz, wie sie das Ziel in der Therapie von Suchtmittelabhängigen ist, nicht zwingend das Ziel einer Therapie von exzessiver Computernutzung sein muss. Da der Computer aus dem alltäglichen Bereich nicht mehr wegzudenken und zu einem wichtigen Medium im beruflichen und sozialen Alltag geworden ist, sollte vor allem auch der Erwerb eines angemessenen, zweckgebundenen Umgangs im Mittelpunkt der Bemühungen stehen.

Nach kurzer Einleitung zu den verschiedenen Betrachtungsweisen der Computernutzung werden entwicklungspsychologische Aspekte zum Spielen allgemein und in Bezug auf Computerspiele näher betrachtet. Im Folgenden wird dann auf das Phänomen der exzessiv und krankhaft durchgeführten, belohnungssuchenden Verhaltensweisen (Formen der Verhaltenssucht) und auf den aktuellen Diskussionsstand zu diesen Störungsbildern eingegangen und dann die Merkmale der Computerspielsucht als eine Form der Verhaltenssucht dargestellt. Anschließend wird die Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht dargestellt und der Frage nachgegangen, warum überwiegend männliche Jugendliche den Computer exzessiv nutzen. Um ein weitergehendes Verständnis für dieses Störungsbild zu erhalten, werden psychologische Aspekte zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Computerspielsucht vorgestellt sowie anhand eines Fallbeispiel die Funktion des Computerspiels bei der Entwicklung einer Computerspielsucht thematisiert.

Es folgt eine Darstellung der Begleiterscheinungen sowie der Folgen der Computerspielsucht, wobei auf die längst noch nicht geklärte Frage verwiesen wird, was Ursache und was Wirkung eines solchen exzessiven Computerspielverhaltens ist. Weiterhin

werden wesentliche mit der Computerspielsucht zusammenhängende Aspekte thematisiert, wobei der Bereich der Emotionen und des Stresserlebens näher beleuchtet werden. Dem anschließenden Abschnitt zu den Auswirkungen von Computerspielen auf den Körper des Heranwachsenden folgen Hinweise für Eltern und Interessierte zum Umgang mit dem exzessiv computerspielenden Kind. Dabei wird anhand von Kopiervorlagen dem interessierten Leser die Möglichkeit zur praktischen Umsetzung der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Im weiteren Verlauf wird dann näher auf Möglichkeiten eingegangen, gemeinsam mit dem exzessiv computerspielenden Kind sein Computernutzungsverhalten zu ändern, wobei in einem ersten Schritt auf die Kommunikation mit dem Kind und dann in einem zweiten Schritt auf die Verhaltensveränderung eingegangen wird. Das Buch schließt mit einigen aktuellen Kontaktadressen für beratungs- und hilfesuchende Eltern und Interessierte ab.

## 2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter

Elektronische Unterhaltungsmedien sind integraler Bestandteil des Alltags Heranwachsender geworden und nahezu überall anzutreffen, zum Beispiel zu Hause, in der Schule und in Bibliotheken (Bremer, 2005). Computer und Videospiele nehmen dabei eine herausragende Stellung ein und erfreuen sich anhaltend eines wachsenden Interesses unter Kindern und Jugendlichen: In der Literatur finden sich bei etwa elfjährigen Schülern beiderlei Geschlechts durchschnittliche Spielzeiten von täglich rund einer Stunde während der Schulwoche, wobei sich mit zunehmenden Alter ein deutlicher Zuwachs der täglich für das Computerspielen aufgewendeten Zeit vor allem bei den Jungen feststellen lässt. In einer Studie zur Computernutzung spielten die befragten Jungen im Alter von zirka 15 Jahren nach der Schule durchschnittlich 1,8 Stunden (Richter & Settertobulte, 2003).

Die öffentliche und wissenschaftliche Diskussion um Nutzen oder Schaden solcher Medien wird nach wie vor kontrovers geführt. Oftmals wird für einen frühen Umgang mit moderner Computertechnologie plädiert, weil dies für sinnvoll und wünschenswert hinsichtlich zu erwartender Anforderungen an berufliche und soziale Qualifikationen erscheint: In einer Befragung zur Bedeutung von Qualifikationen von Schülern erachteten die Teilnehmer das «Computer- und Medienwissen» für wichtiger als die «Neugier und Freude am Lernen» (Healy, 1998). So sind auch die positiven Effekte von Computerspielen in klinischen Bereichen der Versorgung von Schmerzpatienten, bei der Biofeedback-Behandlung von Aufmerksamkeitsdefiziten und Verhaltenstrainingsprogrammen im pädagogischen Bereich sowie beim Training von Wahrnehmungsleistungen gut belegt (Griffiths, 2002). Darüber hinaus wird jedoch die einfache Feststellung, dass Computerspiele eben (mehr oder minder gut gemachte) Spiele sind und Kinder auch solche Spiele sinnvoll für sich nutzen können, in Anbetracht möglicher schädlicher Konsequenzen elektronischer Bildschirmspiele selten herausgehoben (Gelfond & Salonijs-Pasternak, 2005).

Im Gegensatz zu den nützlichen Anwendungsbeispielen wird somit berechtigterweise davon ausgegangen, dass der exzessive Gebrauch von Computertechnologie ernstzunehmende schädliche Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit der Heranwachsenden haben kann (z. B. Grüsser, Thalemann, Albrecht, & Thalemann, 2005). Griffiths und Kollegen (2004) zeigten zum Beispiel, dass fast 80 Prozent der an einer Befragung teilnehmenden Jugendlichen berichteten, wenigstens einen Bereich in ihrem Leben für Online-Spiele zu opfern. Dabei vernachlässigten die Jugendlichen im Vergleich zu erwachsenen Spielern sehr viel stärker (signifikant häufiger) den Bereich Schule, Ausbildung oder Beruf.

Welche Gründe sind denkbar, um die starke Faszination zu erklären, die Computerspiele auf Jugendliche ausüben? Bei der Sichtung der vorhandenen Literatur fällt auf, dass exzessives Computerspielen fast nur für das Kindes- und Jugendalter untersucht wurde, wohl weil landläufig angenommen wird, dass Heranwachsende für Computer- und Videospiele empfänglicher sind als Erwachsene. Jedoch werden die Ursachen für diese besondere Empfänglichkeit dabei kaum untersucht oder diskutiert. Im Folgenden sollen daher, bevor das Phänomen des exzessiven Computerspielens genauer beschrieben wird, zunächst einige Gedanken der entwicklungspsychologischen Forschung zum Spielen allgemein aufgegriffen und in Bezug auf Computerspiele näher betrachtet werden.



# Sachregister

## A

Abspaltungsvorgang 48  
 Abstinenz 12, 82  
 Aggressiver Durchbruch 33  
 Aktives Zuhören 86  
 Alternative Freizeitaktivität 100  
 Anfall, epileptischer 67  
 Angst 49  
 Ängstlichkeit 46  
 Anonyme Interaktivität 51  
 Aspekt, entwicklungspsychologischer 12  
 Aufmerksamkeitszuwendung 46  
 – konditionierte 46  
 Avatar 62

## B

Bedürfnisbefriedigung 19  
 Begleiterscheinung 12, 38, 46  
 Bekanntschaft, online 46  
 belohnende Wirkung 34  
 Belohnungssystem 22, 42  
 Beratungshotline 38  
 Berufliche Kontakte  
 – Verlust 39  
 Berufliche Verpflichtungen  
 – Vernachlässigung 28  
 Beschäftigung  
 – starke gedankliche 28  
 Bevorzugte Konfliktlösestrategie 65  
 Bewältigung von Stress 34  
 Bewältigungsstrategien 64  
 Biochemie der Gefühle 42

## C

Computernutzung  
 – Depression und Angst 49  
 Computernutzung, exzessive  
 – Begleiterscheinung 38  
 – Entspannung 39  
 – Erregung 39

– Flucht 39  
 Computerspiel  
 – Beratungshotline 38  
 – emotionales Erleben 60  
 – Funktion 12  
 Computerspielnutzung  
 – Funktion 34  
 Computerspielsucht  
 – Begleiterscheinung 46  
 – Häufigkeit 33  
 – Merkmale 12

## D

Dauer-Computerspielen  
 – Todesfälle 35  
 Depersonalisation 48  
 Depression 46, 49  
 Depressive Episode 48  
 Derealisation 48  
 Dissoziative Identitätsstörung 48  
 Dopamin 45  
 Drogengedächtnis 46  
 Durchbruch, aggressiver 33  
 Durchschnittliche Spielzeiten 15  
 Dysfunktionale Stressbewältigung 40

## E

Einengung des Verhaltensmusters 32  
 Emotion 54  
 Emotionale Kompetenz 40, 55  
 emotionale Kompetenz 55  
 Emotionales Erleben 60, 65  
 Emotionen 13  
 Entfliehen 39  
 Entscheidungshilfe 76  
 Entspannung 39  
 Entwicklungspsychologie 17  
 – Aspekt 12  
 – Forschung 16  
 Entzugserscheinungen 28, 32, 39

Epileptischer Anfall 67  
 Episode, depressive 48  
 Erleben, emotionales 60, 65  
 Ernährungsweise, ungesunde 67  
 Erregungsniveau, optimales 60  
 Essverhalten 69  
 e-Thrombose 67  
 Exzessive Computernutzung  
 – Begleiterscheinung 38  
 – Entspannung 39  
 – Erregung 39  
 – Flucht 39  
 – Macht 39  
 exzessive Computernutzung  
 – Erregung 39  
 – Flucht 39

**F**

Feindseligkeit 47  
 Fernsehsucht 30  
 Forderung durchsetzen 83  
 Forschung  
 – entwicklungspsychologisch 16  
 Freizeitaktivität, alternative 100  
 Funktion 34  
 Funktion des Computerspiels 12  
 Funktion, zweckentfremdete 44

**G**

Gedächtnis, implizites 46  
 Gedankliche Beschäftigung  
 – starke 28  
 Gefühle  
 – Biochemie der G. 42  
 – Verdrängung 34  
 – Vergessen 34  
 Gefühlszustände  
 – Regulation von negativen 32  
 Geringer Selbstwert 47  
 Geringere Lebenszufriedenheit 47  
 Geschlechtsunterschied 37  
 Gesellschaftliche Normen 36  
 Gewalt 18  
 Grundbedürfnisse  
 – psychologische 19

**H**

Häufigkeit von Computerspielsucht 33  
 Herzfrequenz 68  
 Hilfsangebote, professionelle 103  
 Homöostase 40  
 Homöostasemodell 42

**I**

Identitätsstörung, dissoziative 48  
 Implizites Gedächtnis 46  
 Impulskontrolle 47  
 Inadäquate Stressbewältigung 40  
 Interaktivität, anonyme 51  
 Internet  
 – soziale Technologie 53

**J**

Jugendschutzmaßnahmen 36

**K**

Klassische Suchtmittelerwartung 44  
 Kommunikation 13, 84  
 Kommunikationsbeispiele 85  
 Kommunikationsstil 86  
 Kommunikationsverhalten 65  
 Kompetenz  
 – emotionale 40, 55  
 – soziale 40, 55  
 Konditionierung  
 – Aufmerksamkeitszuwendung 46  
 – operante 45  
 Konfliktlösestrategie, bevorzugte 65  
 Konsequenz, schädliche 32  
 Kontaktadressen 13  
 Kontakte  
 – Verlust 39  
 Kontrollverlust 29, 32, 33  
 Kopiervorlagen 13  
 körperliche Überanstrengungen 67  
 körperliche Verwahrlosung 47  
 Körpersprache 83  
 Kosten-Nutzen-Analyse 87  
 Kriterien der Verhaltenssucht 27  
 Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung  
 71

**L**

Längsschnittuntersuchung 52  
 Lebenszufriedenheit, geringe 47  
 Lernprozess 39

**M**

Macht 39  
 Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG) 59  
 Mechanismen der Sucht 34  
 Merkmale der Computerspielsucht 12  
 Modelllernen 43

Müdigkeit 68

## N

Nachlassende Schulleistung 33  
 Negativer Gefühlszustand  
 – Regulation 32  
 Neurobiologische Veränderungen 39  
 Neurotransmitter 45  
 Norm, gesellschaftliche 36

## O

Online-Bekanntschaften 46  
 Online-Rollenspiel 35, 51  
 Online-Spiele 16  
 Operant konditionierte Suchtmittelerwartung  
 44  
 Operante Konditionierung 45  
 Optimales Erregungsniveau 60

## P

Persönlichkeitsstörung 47, 51  
 Persönlichkeitstyp A und B 58  
 Private Verpflichtung  
 – Vernachlässigung 28  
 Professionelle Hilfsangebote 103  
 Psychologisches Grundbedürfnis 19  
 Psychotische Störung 46

## Q

Querschnittsuntersuchung 52

## R

Rapid-Eye-Movement 68  
 Regulation  
 – von negativen Gefühlszuständen 32  
 Rollenspiel 35  
 – online 51  
 Rückfall 32

## S

Schädliche Konsequenzen 32  
 Schlafphase  
 – Rapid-Eye-Movement 68  
 Schulische Verpflichtungen  
 – Vernachlässigung 28, 33  
 Schulleistung, nachlassende 33  
 Seeking-Verhalten 61  
 Selbstwert, geringer 47  
 Sensation Seeking-Verhalten 61  
 Serotonin 45

Somatisierung 47  
 Somatoforme Störungen 51  
 Soziale Kompetenz 40, 55  
 Soziale Kontakte  
 – Verlust 39  
 Soziale Technologie 53  
 Sozialkontakt  
 – Unsicherheit 47  
 Spielzeit, durchschnittliche 15  
 Stimmungen 54  
 Störungen  
 – psychotische 46  
 – somatoforme 51  
 Stress 54  
 Stressbewältigung 34  
 – inadäquate (dysfunktionale) 40  
 – Stil 65  
 – vermeidende 64  
 Stresserleben 13, 54  
 Stressor 57  
 – Einsamkeit 40  
 Stressreaktion 56  
 Stressschwelle 57  
 Stressverarbeitungsstrategie 42  
 Substanzabhängigkeit 25  
 Substanzmissbrauch 24  
 Sucht  
 – Mechanismen 34  
 Suchtmittelerwartung  
 – klassische, operant konditionierte 44  
 Suizidgedanken 48

## T

Teufelskreis 64  
 Thrombose  
 – e-Trombose 67  
 Todesfälle 35  
 Toleranzentwicklung 27, 32, 39

## U

Überanstrengung, körperliche 67  
 Übergewicht 68  
 Unangenehme Gefühle  
 – verdrängen 34  
 – vergessen 34  
 ungesunde Ernährungsweise 67  
 Unsicherheit im Sozialkontakt 47  
 Ursache-Wirkungs-Verhältnis 52

## V

Veränderung, neurobiologische 39  
 Verdrängung von Gefühlen 34

- Vergessen von unangenehmen Gefühlen 34
  - Verhalten
    - zweckentfremdet 34
  - Verhaltensbeobachtung
    - Kriterienkatalog 71
  - Verhaltenseinengung 33
  - Verhaltensmuster
    - Einengung 32
  - Verhaltenssucht
    - Kriterien 27
  - Verhaltensveränderung 13
  - Verlangen 27, 39
  - Verlust
    - beruflicher und sozialer Kontakte 39
  - Vermeidung 40
    - Stressbewältigung 64
  - Vermeidungsverhalten 43
  - Vernachlässigung
    - von schulischen Verpflichtungen 33
  - Verpflichtungen
    - Vernachlässigung 28, 33
  - Verstärkerpläne 88
  - Verwahrlosung
    - körperliche 47
- W**
- Wirkung, belohnende 34
- Z**
- Zeitkuchen 100
  - Zielstellung 82
  - Zuhören, aktives 86
  - Zwanghaftigkeit 47
  - Zweckentfremdet 34, 40
  - Zweckentfremdete Funktion 44