

Dossier: Mediensucht

Der Begriff

Beim Thema Mediensucht merkt man allein schon an den unterschiedlichen Begriffen wie: Online Addiction, Onlinesucht, Internet Addiction Disorder (IAD), Pathologischer Internet Gebrauch (PIG) oder Cyberdisorder Computersucht, Computerspielesucht, pathologischer PC-Gebrauch, exzessive Computernutzung dass es sich um ein sehr weites, neues Feld handelt.

Der Begriff Mediensucht an sich ist nicht ganz unumstritten, da Mediensucht bisher keine offiziell anerkannte Suchtkrankheit im medizinischen Sinne ist. Wir verwenden aber trotzdem den Begriff Mediensucht, da er zum einen besser klingt als „ Exzessive Mediennutzung“ zum anderen führende Fachleute wie beispielsweise die Mitglieder des Fachverbandes Medienabhängigkeit (www.fv-medienabhaengigkeit.de) von einer eigenständigen Suchtkrankheit ausgehen. Eigenständig heißt hier, dass Mediensucht eine selbständige Krankheit ist und kein Zeichen einer anderen, darunterliegenden Krankheit ist.

Was macht süchtig?

Meistens hört man von Medienabhängigkeit bei jungen Menschen in Zusammenhang mit Onlinerollenspielen, insbesondere mit dem Spiel "World of Warcraft" (Link: [Webseite WoW](#)).

Diese sogenannten MMORPGS (Massively Multi Player Online Role Playing Games) haben, wie der Name schon sagt eines gemeinsam: viele Spieler spielen online in einer Fantasy Welt gegen- und miteinander.

Auch sogenannte Shooter wie "Counter-Strike" und "FarCry" werden in Zusammenhang mit Mediensucht oft erwähnt. In unserer alltäglichen Praxis spielen diese, was den Suchtaspekt angeht, kaum eine Rolle. Bei diesen Spielen ist vielmehr das Problem, dass bereits 8 oder 9 jährige ab 18 zugelassene Spiele besitzen und diese spielen.

Auch kommunikative Plattformen wie das SchülerVZ (Link: [Dossier SchülerVZ](#)) und Chats sollen süchtig machen. Doch auch mit diesen Formen haben wir in der Praxis eher selten zu tun. Chats und Communities werden von den Kindern zwar häufig genutzt, aber oft nur nebenbei.

Warum sind diese Spiele so faszinierend?

Ein großer Unterschied zu den „herkömmlichen“ Spielen ist, dass Onlinespiele nicht auf einen warten. Das heißt sobald ich mich aus dem Spiel auslogge passiert in der Onlinewelt trotzdem etwas. Früher konnte man sich auch noch Tage oder gar Wochen später wieder an den Rechner setzen und genau da weiter machen wo man aufgehört hatte - bei Onlinespielen geht das nicht mehr.

Zum anderen fällt die begrenzte Spielwelt weg. Man folgt nicht mehr einem roten Faden durch das Spiel und hat irgendwann das Ziel erreicht. Nein, diese Spiele sind unendlich, und man wird auch nach Monaten und Jahren nicht die ganze Welt und alle Möglichkeiten des Spiels ausgeschöpft haben.

Es gibt immer noch neue Dinge zu entdecken. Bergmann, ein bekannter Psychologe vergleicht das Spielen in einer solchen Welt immer mit dem Bild des „In den Wald gehen und mit Stöcken und Feuer spielen“. Der Spieltrieb und das Entdeckerwesen der Kinder und Jugendlichen werden hier angeregt.

Darüber hinaus, um beim Bild der bekannten „Offline- Kindheit“ zu bleiben, kann man hier Spiele wie „Capture the Flag“ oder „Räuber und Gendarm“ in einer anderen Version erleben. Man kann in Wettkämpfen seine Macht messen und sich somit mit anderen vergleichen.

Genau wie bei diesen früher beliebten Spielen, spielt auch hier der soziale Aspekt eine große Rolle. Ab einem gewissen Level spielt man nicht mehr für sich allein, sondern in Mannschaften gegeneinander. Man verabredet sich zum gemeinsamen Spielen. Viele Aufgaben können sogar alleine gar nicht mehr gelöst werden, man braucht zwei oder auch dreißig andere um sich den Aufgaben zu stellen. Hier müssen dann einzelne ganze Gruppen über mehrere Stunden anleiten, um eine gestellte Quest (Aufgabe) erfolgreich lösen zu können.

Außerdem spielt die leichte Verfügbarkeit - wie bei anderen Suchtmitteln auch - eine Rolle. Ist erst einmal der Installationsaufwand bewältigt, kann man recht einfach spielen.

Was sagt die Forschung?

Die deutschsprachige Forschung beschäftigt sich sowohl mit psychologischen Aspekten als auch der Hirnforschung. Verglichen werden momentan beispielsweise die Reaktionen von Menschen (in diesem Fall mit dem Kernspintomograph die Aktivität der Gehirnareale) die sich wegen einer Computerspielsucht behandeln lassen auf Schlüsselreize wie Spielbilder mit Reaktionen Süchtiger aus anderen Suchtgruppen auf ihre Schlüsselreize. Hier haben sich schon Zusammenhänge finden lassen.

(link: [Ambulanz für Spielsucht, Mainz](#))

Außerdem wurden Zusammenhänge mit anderen Krankheiten wie Depressionen und ADHS oder ADS aufgezeigt. (Dr. med. Bernd te Wildt)
Das kriminologische Forschungsinstitut Niedersachsen (KfN) hat eine große Studie zum Thema veröffentlicht (link: [Download der Studie als .pdf](#)) und durch eine Befragung von 9. Klässlern folgende Ergebnisse herausgebracht:

4,3% der Mädchen und 15,8% der Jungen weisen ein exzessives Spielverhalten mit mehr als 4,5 Stunden täglicher Computerspielnutzung auf.

Außerdem wurden 3% der Jungen und 0,3% der Mädchen als computerspielabhängig und weitere 4,7% der Jungen und 0,5% der Mädchen als gefährdet diagnostiziert.

Mediensucht wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst bzw. verstärkt:

Faktoren der Spielnutzung

- Spielen bei realweltlichen Misserfolgen
- Spielmotiv Machtausübung
- Nutzung von Onlinerollenspielen
- Selbstwerterleben in Schule und Freizeit
- Spielen als einzige Quelle von Erfolgserlebnissen
- Schulangst
- Klasse wiederholt

Psychische Faktoren

- mangelnde Fähigkeit zur Perspektivenübernahme
- Impulsivität mit negativen Handlungsfolgen
- Gewaltakzeptanz
- Traumatisierungserfahrungen
- schwere Elterngewalt in der Kindheit

Woran erkenne ich eine Mediensucht?

Eine Mediensucht erkennt man nicht oder nur sehr schwer an der reinen Spielzeit. Als wichtigstes Merkmal kann man als „nicht Fachmann“ das Freizeitverhalten der Betroffenen beachten. Vernachlässigen sie andere Interessen ist Vorsicht angesagt. Solange die Jugendlichen noch andere Hobbies haben und Freundschaften außerhalb des Spieles pflegen besteht oft noch keine Suchtgefahr.

Außerdem erkennt man die Sucht an typischen Suchtkennzeichen:

- unwiderstehliches Verlangen und verminderte Kontrollfähigkeit
- Entzugserscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- anhaltendes exzessives Computerspielen trotz eindeutiger schädlicher Folgen

Da im Jugendalter auch mal schnell das ein oder andere Hobby exzessiv betrieben wird sagt man, dass man mindestens 4-6 Monate exzessiv Spielen muss um von einer Sucht zu reden. Nicht jeder der viel spielt ist gleich süchtig. Verurteilen sie ihr Kind nicht zu schnell - hinter einer möglichen Mediensucht kann sehr vieles stecken. Oft haben wir es auch mit Fällen zu tun, in denen sich die Kinder oder Jugendlichen in die virtuelle Welt flüchten, da sie im echten Leben beispielsweise gemobbt werden!

Schauen sie also ganz genau hin und holen sie sich im Zweifel Hilfe!

Folgen einer Mediensucht:

Mediensucht kann unterschiedlichste Folgen für den Betroffenen haben. Beispielsweise ist ein Leistungsrückgang in der Schule oder im Beruf zu bemerken. Das Interesse am eigenen sozialen Umfeld lässt nach. Man interessiert sich nicht mehr für andere Freizeitbeschäftigungen und ist ständig müde (meist durch nächtliches Spielen). Außerdem kommt es bei Computerentzug zu aggressiven oder nervösen Reaktionen. Oft berichten die Eltern von Jugendlichen, die den Bildschirm oder die Einrichtung im Haus beschädigen, weil sie das Modem ausgeschaltet haben. Sollten sie diese Folgen bemerken, ist es angebracht sich an einen Fachmann zu wenden.

Wie viel Computer ist gut für mein Kind?

Diese Frage lässt sich nur sehr schwer beantworten. Laut der Studie des kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen sind männliche 9. Klässler durchschnittlich an Schultagen 130 Minuten am Spielen und Mädchen 53 Minuten. Auch die JIM-Studie bietet Anhaltspunkte für „normales“ Verhalten. Im Detail können sie sich unter www.mpfs.de über diese Ergebnisse informieren.

Was nun normal und was gut ist kann natürlich abweichen. Jedes Kind, jeder Jugendliche ist anders. Und Spielzeiten, die für den einen bereits problematisch sind, können für ein anderes Kind völlig ungefährlich sein. Wichtig ist auch hier: Beobachten sie ihr Kind genau. Schauen sie was es eigentlich am Computer macht und ob es noch anderen Interessen nachgeht. Hat das Kind ein gutes soziales Umfeld, also genug Freunde und hat es andere Interessen wie Fußball oder Shoppen ist noch alles im "grünen Bereich".

Was macht das Infoc@fé?

Wir setzen mit unserer Arbeit an zwei wichtigen Punkten an. Zum einen am sozialen Umfeld der Jugendlichen. Wir fördern durch unseren offenen Bereich die sozialen Kontakte und ermöglichen gemeinsames Spielen. Zum anderen versuchen wir den Jugendlichen andere Erfolgserlebnisse zu bieten als nur die im Spiel. Wie die Studie des KfN zeigt, ist es ein Risikofaktor, wenn für die Jugendlichen Spielen die einzige Quelle von Erfolgserlebnissen ist. Durch unsere Projekte bieten wir ihnen die Möglichkeit, in anderen Feldern erfolgreich und kreativ zu sein. Außerdem haben wir ein Modellprojekt zum Thema: Be your Gamemaster und bieten unter anderem Beratung für Neu-Isenburger Eltern und Jugendliche.

Des Weiteren sind wir Mitbegründer des "Fachforums – Mediensucht" (Link: www.fachforum-mediensucht.de)

Was kann ich tun?

Wichtig ist es auf jeden Fall, dem Kind zu zeigen, dass man die neuen Medien an sich nicht grundsätzlich ablehnt.

Probieren sie, sich mit ihrem Kind über seine Mediennutzung zu unterhalten und beschäftigen sie sich damit.

Handeln sie gemeinsam feste Spielzeiten aus, mit denen beide Parteien leben können und vereinbaren sie was bei einer Überschreitung der Zeit passiert.

Filterprogramme oder Zeiteinschränkungsprogramme helfen nur bei

kleineren Kindern, ältere (so ab 11/12) sind durchaus in der Lage, jegliche Beschränkungen wieder aufzuheben. Hier nützen technische Maßnahmen nichts mehr!

Wo finde ich Hilfe?

Informationen und mehr im Netz:

www.rollenspielsucht.de (Initiative betroffener Eltern)

www.onlinerollenspielforum.de (Diskussionsplattform)

www.onlinesucht.de (kostenpflichtige Beratung)

www.klicksafe.de (Programm der Europäischen Kommission)

www.fachforum-mediensucht.de

Weitere Hilfsangebote sind auf der Adressdatenbank der HLS (www.hls-online.org) zu finden!

Die Erziehungsberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

www.ebffm.de

Literatur zum Thema:

Bergmann, Wolfgang; Hüther, Gerald:

"Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien"

Walter Verlag 2007

Grüsser, Sabine; Thalemann, Ralf:

"Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe"

Huber Verlag Bern 2006

Kaminski, Winfried; Lorber Martin:

"Computerspiele und soziale Wirklichkeit"

Kopaed Verlag 2006

Frölich, Margrit; Grunewald, Michael; Taplik, Ursula; Bergmann, Wolfgang:

"Computerspiele Faszination und Irritation"

Brandes & Apsel 2007

Grüsser, Sabine; Wölfling, Klaus:

"Leitfaden Medienkompetenz: Wissensvermittlung und Umsetzung"

Huber Verlag Bern 2008