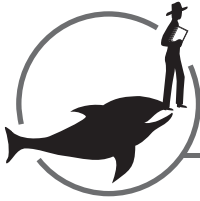




DIE BRIGG



PSYCHOSOZIALER DIENST

FOKUS

Computer für Kinder und Jugendliche - Ein schmaler Grat zwischen Kompetenz und Sucht!?

Dr. Horst Arend

Computer sind heute mit unserer Arbeits- und Lebenswelt untrennbar verbunden und in Zukunft – so prognostizieren Computerfachleute – wird dieser Einfluss noch zunehmen, manche sprechen gar von dem „Computerzeitalter“. Für uns Erwachsene war der Computer anfangs eher eine bessere Schreibmaschine, man konnte fast mühelos Texte schreiben – man erinnere sich nur an die zeitaufwendige Arbeit mit Tipp-Ex und „Überklebetechnik“ – Tabellen erstellen, Serienbriefe versenden etc., als Spiele gab es in der Regel Solitär, Tetris, Prince of Persia etc. Mittlerweile gehören Computer neben Fernseher, Spielekonsole, Musikanlage und Handy fast zum „Standardequipment“ eines Jugendlichen, wobei der Computer eine große Multifunktionalität besitzt – man kann spielen, chatten, Musik hören, fernsehen, Filme schauen, im Internet surfen, downloaden etc. – und deswegen auf der Wunschliste der Kinder und Jugendlichen ganz oben steht. Selbst bei Drei- bis Vierjährigen suggeriert die Werbung, dass Lerncomputer erforderlich sind, um die Wahrnehmung und Kreativität zu fördern und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Man könnte demnach die einfache Feststellung treffen, dass man mit Computern mehr oder minder gute Lernprogramme und Spiele sinnvoll für sich nutzen kann. Die frühe Aneignung von Medienkompetenz durch junge Menschen gilt einerseits zunehmend mehr als Voraussetzung für eine zukünftige erfolgreiche Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben. Andererseits werden die Stimmen lauter – insbesondere nach so tragischen Ereignissen wie in Erfurt – und mehren sich die wissenschaftlichen Befunde, die bei exzessiver Computernutzung anhaltende negative Folgen für Körper, Psyche und Sozialverhalten bei Kindern und Jugendlichen befürchten und prognostizieren. Die öffentliche und wissenschaftliche Diskussion um Nutzen oder Schaden der Computertechnologie im Kindes- und Jugendalter wird jedoch seit nunmehr fast 15 Jahren immer noch sehr kontrovers geführt und erinnert an ähnliche Diskussionen zum Fernsehkonsum in den 80er und frühen 90er-Jahren (Schramm & Hasebrink, 2004).

In den Medien finden sich so konträre Aussagen wie:
„Gefangen im Netz: Die Internet-Blüte in Südkorea treibt viele Menschen in die Abhängigkeit – und manche in den Tod“.
„Unterhaltung, Orientierung, Faszination. Kinder wachsen mit Medien auf und sind in der Lage, ein breites Ensemble an Medien zu nutzen. Egal ob Fernsehserie oder Computerspiel, ob Internet oder Videospiele, die Mädchen und Jungen gehen bedürfnisorientiert und verantwortlich mit dem Angebot um“.

„Zuviel Medienkonsum macht dick, krank, dumm und traurig“.

„PC-Spiele nicht verteufeln. Schreier für Erziehung statt Verbote. Der Vorsitzende der Gesamtlandeselternvertretung, Jörg Dammann, fordert von der saarländischen Landesregierung einen Computer- und Handyratgeber für Eltern“.

Computer: Freude, Interesse und Faszination am Spiel und Surfen

Ohne Zweifel ist ein wachsendes Interesse und häufig eine große Faszination an der Nutzung von Computern festzustellen. So finden sich in der Literatur bei zehn- bis elfjährigen Schülern beiderlei Geschlechts durchschnittliche Spielzeiten von täglich einer Stunde während der Schulwoche und von täglich zwei bis drei Stunden am Wochenende. Mit zunehmendem Alter nimmt die Spielzeit zu, so spielten die befragten Jungen in einer Studie zur Computernutzung im Alter von circa 15 Jahren nach der Schule durchschnittlich knapp zwei Stunden (Richter & Settertobulte, 2003).

Was macht nun die Faszination des Computers aus?
Ganz allgemein beschreibt Oerter (2003) zur Funktion des Spiels im menschlichen Leben, dass Spielen Aufgaben der Lebensbewältigung zu einem Zeitpunkt übernimmt, zu dem die Person über andere Techniken und Möglichkeiten noch nicht verfügt. In diesem Sinn offerieren Computerspiele Kindern und Jugendlichen außerordentliche Möglichkeiten, die Begrenztheit ihres eigenen Handlungsspielraums zu verlassen und in den Phantasiewelten Befriedigung für ihre Bedürfnisse – nach Selbständigkeit, Autorität, Akzeptanz etc. zu erhalten. Spiele erlauben es dem jungen Menschen aus den Zwängen der Realität zu fliehen und tabuisierte Impulse wie Aggressivität auszuleben. Nach Freud erfolgt dadurch eine Befreiung von der Angst. Im Spiel erfolgt die Wiederholung nicht verarbeiteter Alltagserfahrungen oder Probleme und durch diese Wiederholung lernt das Kind die Situation zu bewältigen. Inwiefern eine intensive und dauerhafte Beschäftigung mit Computerspielen, bei denen das Lösen von Konflikten durch Gewalt die primäre Strategie darstellt und die das permanente virtuelle Ausleben aggressiver Impulse ermöglicht, zu aggressivem, gewalttätigem Verhalten in der Realität führt, wird zur Zeit äußerst kontrovers diskutiert, und eine tiefer gehende Erörterung soll auch in diesem Rahmen nicht vorgenommen werden. Zum momentanen Zeitpunkt kann die Frage, ob das Sehen brutaler Videos und das Spielen von grausamen Computerspielen zwangsläufig zu einer

erhöhten Aggressivität im realen Leben führen, trotz tausender Studien zur medialen Gewalt, nicht eindeutig beantwortet werden. Klar ist, wer Killerspiele wie Counterstrike mag, wird nicht automatisch zum Gewalttäter - wie das nach dem Amoklauf von Robert Steinhäuser in Erfurt häufig behauptet wurde. Die Befunde lassen folgendes, vorsichtig formuliertes Fazit zu: **Mediengewalt KANN zur Abstumpfung führen und die Fähigkeit verringern Mitgefühl zu empfinden.** Sie KANN bei Risikopersonen, die in ihrem unmittelbaren sozialen Umfeld viel reale und virtuelle Gewalt erleben, in einer sich verstärkenden Wechselwirkung zu gewalttätigem Verhalten führen (Grüsser & Thalemann, R., 2006).

Zurück zum positiven Nutzen und dem, was die Faszination von Computerspielen ausmacht. Hier zeigt sich insbesondere auf der Handlungsebene ein sehr verstärkender Aspekt: Kinder sind oftmals schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt - sehr viel früher als in allen Generationen zuvor - ihren Eltern an Fertigkeit und Kompetenz im Umgang mit dem Computer deutlich überlegen, was in hohem Maße ihren Selbstwert steigern kann.

Dabei erleben sie sich im Sinne von Bandura (1977) als sehr selbstwirksam, weil die Phantasiewelten in den Spielen ein relativ unkompliziertes und verlässliches Regelsystem aufweisen und die Kontrolle über den weiteren Ablauf des Spiels - im Gegensatz zur realen Welt - sehr rasch von Kindern und Jugendlichen ausgeübt werden kann.

Frustrationserfahrungen bleiben den Spielern somit weitgehend erspart und die Möglichkeit über Cheat-Codes schwierige Anforderungen durch Mogeln zu überwinden, führen zu Erfolgserlebnissen, die in der realen Welt meist nur mühevoller zu erreichen sind. In Verbindung mit der persönlichen Ausgestaltung und Annahme eines Stellvertreter-Ichs, eines Avatars und der sozialen Interaktion in virtuellen Welten mittels Vernetzung vieler Spieler in virtuellen Clans wie beispielsweise beim zurzeit populärsten Online-Spiel, dem „World of Warcraft“, besteht ein starkes Gefühl von Kontrolle und Macht, von Spaß, Erregung und Glück, Zusammengehörigkeit und Vertrautheit. **Ein Klick am Computer und das „Ich“ ist mittendrin, scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten tun sich auf, es existiert eine Mensch-Maschine-Synergie, die es bisher in dieser Totalität noch nie gegeben hat, man ist überall und alles ist ganz nah.** „Es ist eine seltsame Vertrautheit hier im Netz, eine paradoxe: eine Tiefe, die keine Nähe hat und umgekehrt. Austausch intimster Fantasien, und doch bleibt alles flüchtig, ich fliege ja“ (Bergmann & Hüther, 2006, S. 15).

Festgehalten werden kann, dass Computerspiele den Bedürfnissen junger Menschen in großem Ausmaß gerecht werden, unklar ist jedoch noch, ob diese Bedürfnisbefriedigung eine gesunde biopsychosoziale Entwicklung behindert oder nicht.

Computer: Negative Folgen für Körper und Psyche

Es mehren sich jedoch die Befunde, dass der exzessive Gebrauch von Computertechnologie ernstzunehmende schädliche Folgen für physische Gesundheit und psychosoziale Entwicklung junger Menschen haben kann (Grüsser & Thalemann, R., 2006). So werden zunehmend öfter Untersuchungen veröffentlicht, die sogar von Computersucht und Computerabhängigkeit sprechen, wobei unter dem Begriff Computersucht verschiedene Formen der Verhaltenssucht wie exzessives Computerspielen und Internetsurfen verstanden wird. Die Typologisierung einer

exzessiv ausgeführten Verhaltensweise als Sucht wird in den letzten Jahren zunehmend auch in wissenschaftlichen Beiträgen diskutiert (Grüsser & Thalemann, C.N., 2006). In Beratungs- und Behandlungsstellen mehren sich die Anfragen besorgter Eltern, an welchen Anzeichen man eine Gefährdung oder gar Computersucht erkennen könne.

In unserer Einrichtung rief eine Mutter an und schilderte, dass ihr Sohn, 15 Jahre, mehrere Stunden am Tag am Computer sitze, seine übrigen Interessen und Hobbies wie Fußballspielen und Skateboardfahren mittlerweile kaum noch ausübe, die schulischen Leistungen schlechter geworden seien, er nur noch unregelmäßig an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehme, oft würde er mit seinem Teller in sein Zimmer gehen, weil er gerade „in einem wichtigen Spielabschnitt sei“, und am Wochenende oft bis in die Nacht seine Zeit vor dem Computer verbringen. Anfangs hätten sie und ihr Mann gedacht, dass die Computerkompetenz ihrem Sohn später sicherlich nutzen würde und hätten die Anschaffung eines schnellen Computers mit einer guten Grafikkarte auch finanziell unterstützt. Sie hätten sich auch oft beruhigend gesagt, dass er vor dem Computer keine dummen Sachen machen kann wie etwa Alkohol trinken oder Drogen nehmen, was Gleichaltrige aus seiner Klasse schon tun, mittlerweile habe sie jedoch große Ängste, dass er süchtig werden könnte.

Durch die häufig vorgenommene Schwarz-Weiß-Malerei und Panikmache in manchen Medien kommt es bei vielen Eltern auch zu einer großen Verunsicherung und daraus resultierend zu einer Überbesorgnis.

Eltern suchten uns mit ihrem 15jährigen Sohn in der Sprechstunde auf und schilderten, dass ihr Sohn zuviel Computer spiele und zu oft im Internet sei und sie die Befürchtung hätten, dass er vielleicht schon süchtig sei. Bei näherem Nachfragen stellte sich heraus, dass Patrick täglich etwa 1 bis 1,5 Stunden spielt und im Netz ist und dass die Computernutzung mittlerweile nur seinen früheren Fernsehkonsum ersetzt hat. Computerspielen und im Internet surfen sei für ihn viel interessanter und erlebnisreicher, da könne er auch etwas tun, das sei nicht so passiv wie das Fernsehen. Mit Blick auf die Eltern meinte er, dass sie täglich auch zwei Stunden Fernsehen schauen und sich bestimmt nicht als süchtig sehen würden. Im weiteren Beratungsverlauf ergab sich, dass Patrick bisher weder die Schule vernachlässigt noch seine Hobbies aufgegeben habe. Er treffe sich auch regelmäßig mit seinen Freunden, wobei er offen zugab, dass dann viel über Spiele geredet wird und Spiele gespielt werden. Die Spiele finde er echt klasse, er würde auch fast nur Adventure- und Strategiespiele machen und für ihn sei das auf jeden Fall besser als nur so „rumzuhängen“. An seinen Eltern kritisierte Patrick, dass sie sich leider gar nicht dafür interessiert hätten, was er spiele, sie den Computer mittlerweile nur noch negativ sehen würden („Sitzt du schon wieder vor dem blöden Computer“, „mach jetzt sofort diesen Scheißcomputer aus“, „du kannst scheinbar ohne Computer nicht mehr leben, du bist doch schon süchtig“...). Ein wichtiger Teil des Beratungsgesprächs war deshalb, dass Patrick von seiner Spiel- und Erlebniswelt erzählen konnte, ohne von seinen Eltern unterbrochen und in seinem Verhalten abgewertet zu werden. Wir konnten die Vereinbarung treffen, dass die Eltern sich Zeit nehmen, damit Patrick ihnen einige seiner Spiele zeigt und sie sich darüber austauschen können.

Kann man von Computersucht sprechen?

Die beiden Fallbeispiele aus der Praxis zeigen, dass Eltern eine ihrer Einschätzung nach zu häufige und zeitlich zu intensive Computernutzung (Computerspiel, Internet) bei ihren Kindern oft gefühlsmäßig als Suchtverhalten etikettieren, ohne mit den Kriterien für Sucht vertraut zu sein. Viele Eltern, die von uns eine fachliche Einschätzung und Bewertung des Computernutzungsverhaltens ihrer Kinder in einer Beratung erwarten, sehen primär in dem zeitlichen Ausmaß der Computernutzung das wesentliche Kriterium einer Suchtgefährdung bzw. vorliegenden Sucht. Dabei variieren die als problematisch erachteten Nutzungszeiten pro Tag erheblich, es werden eine, zwei oder auch mehr Stunden als suchtfördernd angesehen. **Vor dem Hintergrund des Konzeptes der Sucht ist jedoch nicht so sehr die Dauer und Häufigkeit, sondern die Funktion der Computernutzung von zentraler Bedeutung für eine Suchtentwicklung.**

Das Verhalten wird nicht mehr aufgrund seines ursprünglichen Zweckes wie z.B. zur Unterhaltung, zum Lernen, zur Informationssuche, zur Kommunikation etc. durchgeführt, sondern dient ganz allgemein gesagt zur Stressbewältigung, d.h. man kann damit psychisches Unwohlsein, Langeweile, Einsamkeit, depressive Verstimmungen, Ärger, etc. bewältigen oder sich relativ leicht und rasch seinen „Kick“ abholen, Spaß und Glücksgefühle spüren, Kontrolle und Macht erleben. Aufgrund der gemachten „positiven“ Erfahrungen (Verdrängung, positives Erleben) kann die Computernutzung zunehmend stärker und häufiger zur Bewältigung von Stress und negativen Gefühlen eingesetzt werden, wodurch das Computernutzungsverhalten als sehr effektiv im lerntheoretischen Sinne einer positiven und negativen Verstärkung erlebt wird, und die Wahrscheinlichkeit sich erhöht, dass es in Zukunft noch häufiger eingesetzt wird.

Diese zweckentfremdete Nutzung - es geht in erster Linie nicht mehr um Spaß und Unterhaltung - verdrängt mit der Zeit alle anderen, früher Spaß und Belohnung bringenden Verhaltensweisen wie Kontakt zu Freunden, Hobbies, etc.. Die Computernutzung wird zur dominierenden Verhaltensweise und zum universalen „Problemlöser“. Parallel zu dieser äußerlich beobachtbaren Entwicklung bei einem jungen Menschen kommt es zu neurobiologischen Veränderungen, die diesen Lernprozess wechselseitig mitbedingen. Dabei scheint es so zu sein, dass bei der noch im Ausreifungsprozess befindlichen Hirnentwicklung bei Kindern und Jugendlichen der Weg von dem spielerischen Nutzungsverhalten über die Gewohnheit zur Sucht sehr kurz sein kann.

Die besorgten Anrufe vieler Eltern gehen häufig in die gleiche Richtung: Wie erkenne ich ob mein Kind gefährdet oder computersüchtig ist und wie kann ich ihm helfen, wenn eine Sucht vorliegt?

Wanke (1985) definiert Sucht ganz allgemein als ein „unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und sozialen Chancen eines Individuums“ (S.20).

Nach Grüsser & Thalemann, C.N. (2006) kann jede Verhaltensweise, welche die Kriterien einer Abhängigkeit von psychotropen Substanzen wie Alkohol, Medikamente, illegale Drogen erfüllt, als Verhaltenssucht (z.B. Computerspielsucht, Internetsucht) definiert werden. Nach dem derzeitigen Erkenntnisstand der neurobiologischen Suchtforschung wird die Entstehung und Aufrechterhal-

ten von Suchtverhalten nicht mehr ausschließlich auf die Wirkung einer psychotropen Substanz, einer Droge, die man zu sich nimmt, zurückgeführt. Vielmehr hat man herausgefunden, dass dieselben neurobiologischen Mechanismen auch bei der Entstehung von „nicht - stoffgebundenen Süchten“ wie Spielsucht, Arbeitssucht, Computersucht etc. eine bedeutsame Rolle spielen. In vielen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass das Gleichgewicht der verschiedenen Hirnbotsstoffe wie Dopamin, Serotonin und endogene Opiode nachhaltig gestört ist und dass vor allem die durch das exzessive Verhalten herbeigeführten funktionellen Veränderungen des Dopaminspiegels und die damit einhergehenden Beeinflussungen des Belohnungszentrums im Gehirn zu Suchtverhalten führen können.

In einer weiteren interessanten Untersuchung konnte eine Forschergruppe an der Berliner Charité (Grüsser & Thalemann, C.N., 2006) nachweisen, dass exzessive Spieler im Gegensatz zu Gelegenheitsspielern, eine spezifische Erregung - gemessen über die Hirnströme im EEG - zeigten, wenn ihnen computerspielbezogene Bilder dargeboten wurden. Die Reaktionen glichen den Reaktionen der Abhängigen von psychotropen Substanzen, wenn man diesen suchtmittelassoziierte Reize gezeigt hatte. Diese Untersuchung ist als Beleg dafür zu werten, dass Computerspiele abhängig machen können.

Die Merkmale einer Computersucht

Im Folgenden sind die Kriterien für Sucht und Abhängigkeit am Beispiel der Computersucht darstellt:

- Starkes Verlangen oder eine Art Zwang Computer zu spielen und/oder im Internet zu surfen: Wachsende Spannung und Erregung vor dem Einschalten des Computers; ein Verlangen, dem nicht oder nur mit größter Anstrengung widerstanden werden kann.
- Verminderte Kontrolle über die Computernutzung: Das Computerspielverhalten und die Internetnutzung können in Bezug auf den Beginn und vor allem auf die Beendigung nicht mehr kontrolliert werden.
- Entzugserscheinungen: Bei verhindertem oder reduziertem Computerspielen treten diese in Form von Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität, depressiven Verstimmungen und/oder körperlicher Symptomatik wie Zittern, Schwitzen, allgemeinem Unwohlsein auf.
- Toleranzentwicklung: Die gewünschte Wirkung durch die Computernutzung wird nur noch durch häufigere und längere Nutzungszeiten erfahrbar. Bei gleich bleibendem Computerspielen bzw. Internetsurfen bleibt der gewünschte gefühlsregulierende Effekt aus.
- Einengung des Verhaltensmusters: Ist bei computersüchtigem Verhalten von übergeordneter Bedeutung. Computerspielen und Internetnutzung werden zur wichtigsten Aktivität des Betroffenen und beherrschen sein Denken (beschäftigt sich gedanklich ständig damit) seine Gefühle (unbezwingbares, „gieriges“ Verlangen) und sein Verhalten (Vernachlässigung sozial erwünschter Verhaltensweisen wie z.B. schulische, berufliche Anforderungen, regelmäßiges Essen, ausreichender Schlaf, sportliche und musische Aktivitäten etc.).
- Anhaltende Computernutzung trotz eindeutig schädlicher Folgen für Schule und Beruf, für soziale Kontakte und Hobbies, in der Familie, in der Beziehung und beim Betroffenen selbst.
- Regulation von negativen Gefühlszuständen und Verstärkung positiver Stimmungen: Während der Computernutzung werden durch die erlebte Erregung („Kick“) gute Gefühlszustände noch ge-

steigert („getoppt“) bzw. durch die Erregung oder Entspannung („Abchillen, Abtauchen“) werden negative Gefühlszustände verdrängt („vermeidende Stressbewältigungsstrategie“).

Liegen drei oder mehr dieser Kriterien zumindest einen Monat zusammen vor oder haben innerhalb von zwölf Monaten wiederholt vorgelegen, spricht man von einer Sucht oder Abhängigkeit.

Wie viele Computernutzer sind überhaupt süchtig?

So genau weiß man das nicht, weil in vielen Studien die oben aufgeführten einheitlichen Kriterien zur Definition von Sucht und Abhängigkeit nicht verwandt worden sind. Die Ergebnisse sind deshalb vollkommen unterschiedlich und haben eine Streubreite zwischen einem und zwanzig Prozent.

So hat man beispielsweise mit einem standardisierten Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern (SVK) Berliner Schüler der 6. Klasse befragt und bei 9,3% eine Computerspielsucht entsprechend den oben aufgeführten Kriterien festgestellt, wobei erschwerend hinzu kam, dass nicht nur drei, sondern alle sieben der aufgeführten Kriterien für Abhängigkeit erfüllt sein mussten (Grüsser et al., 2005). In einer Untersuchung an 72 saarländischen SchülerInnen der 8. Klassen wurden mit dem gleichen Fragebogen 8,2% (fünf Jungen und ein Mädchen) als computerspielsüchtig eingestuft (Schubmehl & Donabauer, 2007). Diese Zahlen, die sehr hoch erscheinen, decken sich mit den Ergebnissen anderer internationaler Studien (vgl. Grüsser & Thalemann, R., 2006).

Was die Verteilung Jungen zu Mädchen angeht, zeigt sich auch in anderen Studien die in der Saarbrücker Untersuchung gefundene Verteilung von 5:1. Die Ursachen hierfür sind bisher nicht eindeutig geklärt. Eine These besagt, dass die Spiele von Männern für Männer gemacht werden, was jedoch so nicht mehr stimmt. Viele Mädchen und Frauen sind mittlerweile an Computerspielen interessiert und die Spieleindustrie hat sich darauf eingestellt. Vielmehr scheint es so zu sein, dass Computerspielverhalten, das Abtauchen in eine virtuelle Welt, dem Stressbewältigungsstil von Jungen, nämlich vermeidend zu reagieren und abzutauchen, entgegen kommt. Mädchen hingegen handeln bei Stress eher problemorientierter, suchen beispielsweise Unterstützung bei ihren Freundinnen.

Bei der Internetsucht gibt es auch erhebliche Schwankungsbreiten in den Auftretenshäufigkeiten. So werden in einer Überblicksarbeit von Eichenberg, Klemme und Theimann (2003) Prävalenzraten der Internetsucht von 3 bis 13% angegeben. Unter Internetsucht sind nach Young (1999) fünf spezifische Subtypen zusammengefasst: Cybersex, Online-Bekanntschäften, Online-Glücksspiel oder exzessiver Online-Handel mit Wertpapieren etc., exzessive Informationssuche und Online-Computerspiele.

Als am aussagekräftigsten für den deutschen Sprachraum gilt eine Online-Befragung von Hahn und Jerusalem (2001). Demnach sind 3,2% der 8859 Teilnehmer als internetsüchtig anzusehen und weitere 6,6% sind gefährdet. Interessant dabei sind die gefundenen, teilweise erheblichen Unterschiede in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht der Teilnehmer. Unter 20 sind 7,2% internetsüchtig, während bei den 20-29-Jährigen nur noch 2,3% die Kriterien einer Sucht erfüllen. Unter 20 dominieren die Jungen bei den Internetsüchtigen, ab dem Alter von

20 kehrt sich dieser Unterschied um, die Mädchen stellen die größte Gruppe dar.

Die Frage, ob exzessive Computernutzung Ursache oder Folge einer psychischen Störung ist, kann momentan wegen fehlender, methodisch guter Untersuchungen („prospektive Längsschnittuntersuchungen“) nicht fundiert beantwortet werden.

Rat und Hilfe für Eltern und Jugendliche

Was können Eltern und Angehörige, was können Jugendliche tun, wenn sie feststellen, dass das Computernutzungsverhalten problematisch geworden ist? Kopiervorlagen zu der Frage: „Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist?“ findet man in dem Ratgeber von Grüsser & R. Thalemann, R. (2006) oder auch im Internet als PDF-Datei zum Runterladen unter www.verlagshanser.com/downloads/computerspielsucht.

Oft unternehmen Eltern einen ersten Schritt in eine gewünschte Verhaltensänderung in Bezug auf die Computernutzung durch eine Einschränkung des zeitlichen Umfangs und der Häufigkeit. Dies kann für das Kind wie eine Bedrohung erscheinen, kann wie eine ungerechtfertigte Forderung von Autoritätspersonen erlebt werden, der man auf keinen Fall nachkommen will.

Noch schwieriger wird es in der Regel bei einem generellen Verbot. Das führt oft dazu, dass eine aggressive, feindselige Stimmung entsteht, ohne dass wirklich etwas erreicht wird. Verbote schlagen nämlich oftmals fehl, weil die elterliche Kontrolle nicht 24 Stunden am Tag zu leisten ist, Jugendliche technische Hindernisse oft leicht umgehen können, sich bei Freunden viele Gelegenheiten zur Computernutzung ergeben und oft das Spielen durch das Verbot einen noch höheren Anreiz erhält.

Deshalb sollte in einem ersten Schritt das Gespräch mit dem Kind im Vordergrund stehen. In dem Gespräch sollten sowohl die problematische Nutzung und Funktionalität (warum exzessive Nutzung, welche Zusammenhänge zwischen persönlicher Situation, Störung, Stimmung, Problemen und Nutzung liegen vor?) als auch die Sorge der Eltern und die Bereitschaft zu einer gemeinsamen konstruktiven Bewältigung der Problematik angesprochen werden.

In einem weiteren Schritt muss eine gemeinsame Problemdefinition (z.B. Häufigkeit und Dauer des Spiels, der Internetpräsenz, häufiges Spielen von Ballerspielen, problematische sexorientierte Chaträume etc.) erstellt - was bedeutet, dass sich Eltern häufig erstmals in die Welt ihres Kindes einleben müssen - und gemeinsame Zielverhaltensweisen definiert werden (z.B. Computernutzungszeiten, erlaubte Spiele und Chaträume, Auf- und Ausbau alternativer Interessen, Aufbau von Konfliktverhalten, Aushalten frustrierender Situationen, Erfüllung schulischer und beruflicher Pflichten etc.). Manchmal stellen diese Schritte - infolge der schon weit vorangeschrittenen Problematik des jungen Menschen - das Familiensystem vor eine nicht zu bewältigende Aufgabe. Suchen Sie sich dann Hilfe und Unterstützung, gemeinsam mit BeraterInnen und TherapeutInnen unserer Einrichtung können Sie überlegen, wie Sie Ihr Kind zur Verhaltensänderung oder Therapieaufnahme motivieren können.

An die Jugendlichen geht unser Angebot: Komm einfach vorbei, wenn Du eine fachliche Einschätzung deines Computerverhaltens möchtest, komm vorbei, wenn Du merkst die Kontrolle über Deinen Umgang mit dem Computer entgleitet Dir, nutze einfach unsere Onlineberatung www.beratung-caritas.de für Deine Anliegen.