

Peter Kagerer

„Wo lebst Du?“

Virtuelle Welten: zwischen Spaß und Sucht

Otto hängt durch. Seine Kollegen schlepen ihn überall mit, alleine schafft er es nirgendwo mehr hin. Beim Sport säuft er ab, zu Hause knickt er immer wieder weg. Nur wenn er vor dem Computer hockt, erwacht der Teenager zum Leben.

Otto ist in dem Spot der EU-Initiative „klicksafe“ zu sehen. Hier wirft er die Frage auf: „Wo lebst Du?“ Eine Frage, die viele Kinder und Jugendliche nicht mehr eindeutig beantworten können, reale und virtuelle Welt haben sich bereits zu sehr vermischt.

Die neuen und stets expandierenden Medien haben unser Leben grundlegend verändert. Bei einer 2011 in Großbritannien unter 3 000 Erwachsenen durchgeführten Umfrage wurde die Frage gestellt: Worauf können Sie nicht verzichten? Auf Platz 2 wurde die Internetverbindung genannt, auf Platz 5 Facebook, auf Platz 8 der E-Mail-Zugang und auf Platz 10 das Smartphone. Bemerkenswert wenn man bedenkt, dass der Psychologe Abraham Maslow 1977 noch davon ausging, dass vor allem physiologische Bedürfnisse wie Hunger und Durst befriedigt sein müssen, ehe der Mensch nach „Höherem“ strebt. Besonders für die „Digital Natives“, diejenigen, die in das Internetzeitalter hineingeboren wurden, ist der Umgang mit Computer und Internet eine Selbstver-

ständlichkeit. Laut einer EU-weiten Studie sind 93 Prozent der 9- bis 16-Jährigen

Die neuen und stets expandierenden Medien haben unser Leben grundlegend verändert.

mindestens ein Mal wöchentlich online, 60 Prozent von ihnen täglich.

Exzessive Mediennutzung

Ab wann wird der Online-Zeitvertreib zur Sucht? „Es ist noch gar nicht klar, inwiefern man überhaupt von einer Sucht sprechen kann“, sagt Dr. André Melzer von der Forschungsabteilung Inside (Integrative Research Unit on Social and Individual Development) der Universität Luxemburg. Psychologen brauchen jedoch Richtlinien um festlegen zu können, ab wann ein Verhalten zur Sucht wird. Allerdings ist der überhöhte Konsum von Computer und Internet bislang von den Wissenschaftlern nicht als eigenständige Störung anerkannt, weil die Forschung in diesem Gebiet noch in den Kinderschuhen steckt. „Würde man Internetsucht als Krankheit definieren, dann müsste man auch gewährleisten können, dass diese Sucht adäquat behandelt wird. Wie die Behandlung einer computerabhängigen Person erfolgen soll, ist jedoch ungeklärt“, führt Dr. Melzer aus. Die Fachwelt spricht also lieber von einer exzessiven Medien-

nutzung. Diese ist nicht zwangsläufig krankhaft und kann durchaus ihren Nutzen haben, wenn sie z. B. im Rahmen von Arbeit, Forschung oder Bildung geschieht. Problematisch wird das Hocken vor dem Computer dann, wenn die „Kosten“ den Nutzen übersteigen. „Wenn andere Dinge auf der Strecke bleiben. Soziale Kontakte beispielsweise. Darüber hinaus gibt es die pathologische Mediennutzung“, so der Psychologe Dr. André Melzer.

Das ist der Fall, wenn sich einhergehend mit dem Computerkonsum die schulischen Leistungen des Kindes verschlechtern oder der Jugendliche durch das viele Sitzen unter Rückenschmerzen leidet. Oft bemerken die Betroffenen selbst nicht, dass ihre Mediennutzung pathologische Züge hat. Die Hinweise kommen meistens aus dem engeren sozialen Umfeld.

Ab wann ist es zu viel?

In Ratgebern findet man oft Richtwerte für die Zeit, die Kinder je nach Alter den Medien widmen sollten. Doch die Erfahrungen, die ich als Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Leiter der Beratungsstelle „ausgespilt“ gesammelt habe, zeigen, dass diese oft nicht sinnvoll anzuwenden sind. Es gibt eben kein absolutes Stundenmaß. Gibt es denn überhaupt eine Antwort auf die Frage „Ab wann ist es zu viel?“ Prinzipiell ist weniger erst mal gut. Vor allem dann, wenn Probleme auftauchen, eben weil es zu viel

ist. Wenn man die Nutzung des Computers zurückschraubt und Platz für andere Freizeitaktivitäten schafft, entsteht wieder ein Gleichgewicht. Doch zu behaupten 25 Stunden die Woche ist in Ordnung, 26 nicht mehr, ist zu kurz gegriffen, auch wenn Eltern sich eine solch einfache Lösung wünschen. Ein zu hoher Konsum jedoch zeigt sich an verschiedenen Faktoren, wie dem sozialen Leben und der allgemeinen Wachsamkeit und kann nicht einfach durch eine Stundenangabe ermittelt werden. Hinzu kommt, dass Jugendliche phasenweise grundsätzlich irgend etwas übertreiben.

Wenn Kinder oder Jugendliche also während einiger Tage stundenlang mit Begeisterung ein neues Computerspiel spielen, ist das noch lange kein Grund zur Sorge. Überkonsum von Medien findet oft in einer bestimmten Phase statt, die auch wieder vorübergehen wird.

Die Schwierigkeiten fangen vor allem dann an, wenn Jugendliche in der Schule nicht mehr mitkommen, den Unterricht schwänzen, die Ausbildung hinschmeißen, ihre Freunde nicht mehr sehen, sondern nur noch Freunde im Netz haben und ihre Hobbies vernachlässigen. Wenn das, was zum sozialen und ausgewogenen Leben dazugehört, immer mehr ausgegrenzt wird und nur noch das, was auf dem Bildschirm zu sehen ist, als gut und real, als

lebenswert erachtet wird, besteht Handlungs- und gegebenenfalls Therapiebedarf.

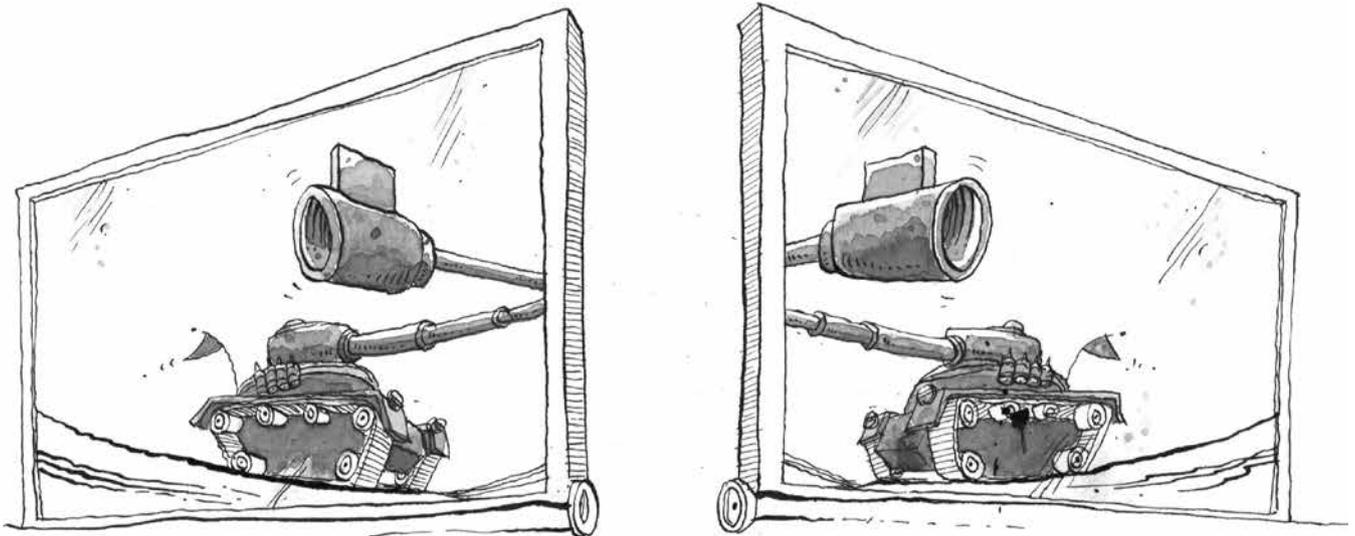
Eine fantastische Gegenwelt

Derzeit geht eine der größten Gefahren von sogenannten MMORPGs aus (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game d. h. Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel). Die Spiele *World of Warcraft* oder *League of Legends* sind in dieser Kategorie sicherlich die bekanntesten.

Diese Spiele bieten eine fantastische Gegenwelt, und je besser die Grafik, desto tiefer ist das Erleben des Hineingezogen-seins, der Immersion in diese Fantasiewelt und somit des Verlassens des öden Alltags. Jeder Spieler kann sich – sozusagen – selbst neu erschaffen, sich nur von seinen besten Seiten zeigen, alles Ungeliebte weglassen. In den Gilden oder Clans findet sich eine Gruppe Gleichgesinnter, ein vermeintlicher „Freundeskreis“. Es gibt sehr klare Regeln bezüglich der Rollenverteilung und Anerkennung (anders als im viel komplexeren realen Leben). Spieler fühlen sich demnach stark in ihre Spielgruppe eingebunden, da eine gemeinsame Aufgabe erfüllt wird und diese Rückhalt, Unterstützung, Anerkennung und Zusammenhalt bietet. Manche bezeichnen „ihre“ Gilde auch als ihre Wahl-Familie. Die Bedeutung der MMORPGs sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch „nor-

male“, einfache PC- und Browser Spiele und Ego-Shooter sowie soziale Netzwerke, Chatrooms und Pornografieseiten für anfällige Menschen einen hohen Gefahrenwert aufweisen. Besonders die eher als Einzelgänger Spielenden, diejenigen, die immer schnell ein neues Spiel brauchen, oder auch die, die sich nicht trauen, in den Spielergemeinschaften mitzumachen, finden ähnliche Anziehung und dementsprechend auch Gefahr in PC- und Konsolenspielen. Hier findet sich für viele Spieler ein besonderer Vorteil: Sie können sich in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausprobieren, erleben den Nervenkitzel bei schwierigen Aufgaben, müssen aber das Scheitern nicht wirklich fürchten. Denn durch das vorherige Abspeichern des Spiels steht der letzte Spielstand weiterhin zur Verfügung, ein neuer Versuch kann gestartet werden, der letztlich doch eintretende Erfolg ist sicher. Intermittierende Verstärkung als grundlegendes Belohnungssystem vertieft dabei die Bindung an das Spiel.

Inzwischen belegen Zahlen, wie verbreitet dieses Problem ist. Die Ergebnisse der PINTA-DIARI Studie zeigt eine Rate bzgl. des pathologischen PC-/Internet-Gebrauchs (Gamen, Chatten u.a.) von 1,0 % in der Gruppe der 14 – 64 Jährigen. Diese Zahl steigt bei den 14 – 24 Jährigen auf 2,4 %, bei den 14 – 16-Jährigen sogar auf 4,0 %.



Medienkompetenz

Nützlich ist sicherlich die Medienkompetenzen von Nutzern zu fördern. Dabei geht es um Regelmäßigkeiten, Wertvorstellungen und dem Finden eines angemessenen Maßes, ganz unabhängig von der Neuheit der Technik und ihrer Möglichkeiten. Des Weiteren gehört zum Aufbau von Medienkompetenzen das Ausprobieren und Experimentieren. Zentral bleibt allerdings das Erkennen und Einschätzen von Risiken und in einem zweiten Schritt die erfolgreiche Einhaltung von Grenzen. Eltern sollten Grenzziehungen mitaushandeln und kontrollieren, ob Grenzen eingehalten werden. Sie sollten jedoch auch Jugendliche über mögliche Gefahren in Kenntnis setzen. So müssen Kinder und Jugendliche hinsichtlich des Chatters oder sozialer Netzwerke über den möglichen Unterschied zwischen Online und Offlinepersönlichkeit sowie der Realität aufgeklärt werden, insbesondere in Bezug auf die Gefahr von Sexualstraftätern, die online aktiv sind.

Zum Umgang mit computerbezogenen Verhaltensproblemen gehört allerdings ebenfalls die Einsicht, dass auch die virtuelle Realität eine Realität darstellt, dass es also nichts nützt, sie in den Bereich der reinen Fiktionalität zu verbannen. Ebenso ist kritiklose Technik-Euphorie fehl am Platz, die alles Neue gutheißt und die

Gefahren ausblendet. Wie bei allen technischen Entwicklungen geht es nicht um ein Entweder - oder. Daraus folgt, dass es um einen ausgewogenen Umgang mit den neuen Medien geht. Eingebettet in funktionierende soziale Strukturen, Interessen außerhalb des Internets, sportliche und möglichst auch kreative Aktivitäten ist das Gamen kein Problem. Ist dem nicht so, kann eine Behandlung hilfreich sein.

Die Spielsucht eingrenzen

Inzwischen gibt es seit einigen Jahren Erfahrung mit der Behandlung Betroffener. Sowohl im stationären Rahmen als auch ambulant in spezialisierten Beratungsstellen. Und die Menschen, die hier Hilfe anfordern, haben oft Drastisches zu berichten. Jugendliche, die bei der Abnahme ihres Laptops das Mobiliar zerschlagen haben, die mit dem Messer auf ihre Eltern losgegangen sind, Menschen, die mehrere Wochen ihr Zimmer nicht verlassen haben oder jemand, der seinen Ausbildungsplatz verloren hat, weil er ein neu erscheinendes Spiel kaufen „musste“ und dafür krank feiern wollte . . .

Bei der Beratung und Behandlung nun werden die Steigerung der Selbstkompetenz und der Wahrnehmungs- und Genussfähigkeit gefördert, da sonst den Betroffenen erhebliche Depressionstendenzen drohen. Das Wiedererleben der

realen Welt als lebenswertem Ort muss oft grundlegend wieder aufgebaut werden. Dazu braucht es Zeit, eine Lösung von heute auf morgen gibt es jedoch nicht. Durch eine Einschränkung oder gar der Verzicht auf schädigende Medien-Tätigkeiten ist dieses Ziel erreichbar. Dazu gilt es, verbindliche Abmachungen mit Erziehungsberechtigten zu verhandeln. Hier sind – v. a. bei Minderjährigen – Eltern, Erzieher, Lehrer u. a. gefragt notwendige Grenzen zu setzen. Erfahrungsgemäß wird der pathologische Konsum gefördert, wenn Eltern nicht die Zeit aufbringen können (z. B. alleinerziehende Berufstätige) oder wollen bzw. wenn sie sich nicht in der Lage fühlen, die notwendigen Konflikte mit ihren Kindern durchzustehen. Die Verantwortungsübernahme sowie der Aufbau konkreter Strategien zur Lösung des Problems durch Angehörige ist für das Gelingen einer Behandlung ebenfalls unabdingbar. Die Therapie, welche die Beratungsstelle „ausgespielt“ anbietet, dauert eine halbes bis ein Jahr. Diese Behandlungen sind kostenfrei, sie werden vom Gesundheitsministerium finanziert. Sollte die ambulante Therapie nicht ausreichen, kann die Beratungsstelle die Betroffenen für eine intensive Behandlung in spezialisierte Kliniken vermitteln. Am Ende jeder Behandlung sollte die oben erwähnte ausgewogene Lebensführung stehen: bunt, reichhaltig und abwechslungsreich. ♦

