

Generation-@ – Jugend im Balanceakt zwischen Medienkompetenz und Computerspielsucht?

Seit einigen Jahren lässt sich bei Jugendlichen exzessives Computerspielen beobachten. Das Spielen selbst und seine Konsequenzen werden immer häufiger als pathologisch erlebt, doch ein offizielles Krankheitsbild existiert bisher nicht. Ein deutsches Modellprojekt versucht, sich dem Phänomen anzunähern.

KLAUS WÖLFLING*

Sucht im toten Winkel des technologischen Fortschritts

So genannte *Massively Multiplayer Online Role Playing Games*¹, oder kurz MMORPG, sind derzeit vermutlich eine der am kontroversest diskutierten Konsequenzen einer neuen Kultur des Internet. Diese in allen Bereichen nachzuvollziehen gelingt wohl nur jenen, die die Möglichkeiten der Alltagsnutzung des Internet schon lange hinter sich gelassen

* Klaus Wölfling, Dipl.-Psych., Psychologische Leitung – Ambulanz für Spielsucht, Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Saarstr. 21, 55099 Mainz, Tel.: +496131-39 23716, Fax Tel.: +496131-39 22750, E-Mail: woelfling@uni-mainz.de

haben. Dies zumindest könnte eine verallgemeinerte Auffassung all derer sein, die bei der in der Tat rasanten informationstechnologischen Fortentwicklung der letzten Jahre irgendwo zwischen MP3-Files und wireless LAN-Technology den Anschluss, also den digitalen roten Faden, verloren zu haben glauben. Bei den MMORPG handelt es sich um virtuelle Spielplattformen im Internet, welche dadurch gekennzeichnet sind, dass SpielerInnen rund um die Uhr an ihnen partizipieren können, immer in der Gewiss-

heit, Gleichgesinnte aus aller Welt, mit denen man sich in sogenannten Gilden oder Clans organisiert, treffen zu können. Durch das gemeinsame und individuelle Lösen von verschiedenen Herausforderungen in diesen digitalen Parallelwelten gelingt es einzelnen Spielenden, sich schnell einen hohen virtuellen sozialen und selbstwertsteigernden Status anzueignen – wobei der Wert dieses «Cyberprestiges» nur bedingt



auf die reale Welt rückübertragbar ist. Diese Spielarchitekturen scheinen ein besonders hohes Potenzial zu haben, zeitlich exzessives und suchtartig entgleitendes Verhalten zu fördern. Dies aus folgenden Gründen: sie bündeln kommunikative und andere soziale Interaktionen (bspw. in der gemeinsamen Lösung von Quests²), im Ablauf der virtuellen Welt kann nicht pausiert werden und diese Spielarchitekturen besitzen für den/die NutzerIn einen hohen emotionalen Gehalt aufgrund der Tatsache, dass eine Identitätsbildung in der virtuellen Welt (also zusätzlich und teilweise abgekoppelt von der «alltäglichen» Identität) Voraussetzung ist, um dort zu bestehen.

Zwischen Medienkompetenz und patholischem Verhalten

Doch wie sieht es aus für die Generation-@, jener Jugendkultur, die aus entwicklungspsychologischer Sicht nicht länger nur die althergebrachten Entwicklungsaufgaben, wie sie einst von Havighurst³ postuliert wurden, zu bewältigen, um zu sozial akzeptierten Mitgliedern der Gesellschaft zu reifen? Man könnte sagen, dass es mit der Erschließung, Erprobung und letztlich der Beherrschung informationstechnologischer Innovationen zu einem «Upgrade» dieser klassischen Entwicklungsaufgaben kommt. Anders gefragt: Wo hört die eigentliche Entwicklungsaufgabe, die man mit der Aneignung von Medienkompetenz bezeichnen könnte, auf und wo beginnt ein pathologisches Verhältnis zwischen Mensch und digitaler Welt? Wo setzt jener Symptomkomplex ein, der in letzter Zeit unter dem Schlagwort Internetsucht⁴ bzw. Computerspielsucht⁵ im engeren Sinne, gleich einem digitalen Gespenst in Medien und Fachwelt die Runde macht?

Aufstieg eines rasanten und komplexen Mediums ...

An diesem Punkt fällt auf, dass eine ähnliche Debatte bereits in den 80er Jahren geführt wurde. Damals wog man kritisch Chancen und Risiken des gesteigerten Fernsehkonsums der Jugendlichen ab. Die Parallelen zur aktuellen Diskussion sind nicht von der Hand zu weisen. Doch den TV-Konsum der 80er Jahre mit dem Online-Konsum von heute zu vergleichen erscheint nicht

wirklich sinnvoll. Ein entscheidender Unterschied wird von Eidenbenz⁶ angeführt: Die rasante Dynamik, mit der das Internet seinen Siegeszug in die Wohnzimmer Europas angetreten hat, ist weder mit der Verbreitung des klassischen Telefons noch mit der des Fernsehers zu vergleichen. Wo der Fernseher noch 16 Jahre Anlaufzeit benötigte, um 50 Millionen Menschen zu erreichen, gelang dies dem Internet in nur vier Jahren. Ein derart kometenhafter Aufstieg deutet nun einerseits auf die ungeheure Popularität des Internet als state-of-the-art-Medium hin, birgt jedoch gleichsam das Risiko, dass die Allgemeinheit beunruhigend wenig Zeit hat, um sich mit dem Wesen des Internets vertraut zu machen. Dabei fehlt die ausreichende Gelegenheit, an diesem komplexen Medium Schritt für Schritt Lernerfahrungen zu sammeln. Plakativ könnte man sagen, dass das Internet nicht mit den Menschen wächst, sondern dass das Internet den Menschen das Wachstumstempo diktiert. Ein Umstand, der nicht wenige zu überfordern scheint.

... und die ersten pathologischen Symptome

Erste Zeugen dieser Überforderung sind neben den Betroffenen und deren Angehörigen Ärzte, Psychotherapeuten und psychosoziale Beratungsstellen. Letztere sehen sich in ihrem beruflichen Alltag zunehmend mit den ersten klinisch relevanten Symptomen einer stetig wachsenden Anzahl von exzessiv computerspielenden Kindern und Jugendlichen konfrontiert. Doch was bedeutet in diesem Zusammenhang das Wort «exzessiv»? Nach einer ersten Erhebung an 540 Nutzern des Online-Rollenspiels «Everquest» des Unternehmens Sony Online Entertainment durch Griffith und Kollegen⁷ ergab sich, dass die durchschnittliche wöchentliche Gesamtspieldauer 25 Stunden betrug. Immerhin 4% der Befragten veranschlagten für sich eine Durchschnittsspieldauer von mehr als 50 Stunden pro Woche. In Prozenten umgerechnet heisst dies, dass diese Gruppe der Extremnutzer annähernd 30% ihres zur Verfügung stehenden wöchentlichen Zeitbudgets in Online-spiele investieren. Das ist mehr Zeit, als regulär Berufstätige für ihre Arbeit aufwenden. Natürlich definiert sich Sucht oder suchtähnliches Verhalten nicht einzig und allein über das für

den Konsum aufgebrauchte zeitliche Engagement.

Gibt es Online- und Computerspielsucht?

Aus der Erforschung der substanzbezogenen Abhängigkeit ist bekannt, dass gängige Kriterien für Sucht folgende zentrale Punkte umfassen: die starke gedankliche Beschäftigung mit der Substanz, wenn diese gerade nicht konsumiert wird, auch Craving genannt; das Phänomen, sich in zunehmend stärkerem Masse der Substanz zu widmen, um die anfänglichen stimulierenden Effekte zu erreichen, was unter dem Fachbegriff der Toleranzentwicklung subsumiert wird; das Auftreten negativer physischer und psychischer Zustände, was die klassische Entzugssymptomatik darstellt; Kontrollverlust, d.h. die Substanz wird länger bzw. häufiger konsumiert als beabsichtigt, sowie weitreichende, durch den exzessiven Konsum bedingte negative Konsequenzen, welche schulische bzw. berufliche, familiäre und soziale Bereiche tangieren können.

Grundsätzlich herrscht in der internationalen Forschungs-Community noch keine Einigkeit darüber, inwieweit der Begriff Onlinesucht, der verschiedene interaktive Handlungen wie z.B. exzessives Chatten, Pornographie, Spielen oder Informationssuche bündelt, gerechtfertigt erscheint. Auch besteht zur Frage der Operationalisierung des Symptomkomplexes «Computerspiel-/Onlinesucht» noch keine Einigkeit in nationalen und internationalen wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Insbesondere der Computerspielsucht – entgegen der weiter gefassten «Internetabhängigkeit» oder «Onlinesucht» – scheint eine besondere Rolle zuzukommen. Im deutschen Sprachraum gibt es bisher nur wenige empirisch fundierte Ergebnisse, die zumeist an Fallzahlen geringen Umfangs oder mit nicht validierten diagnostischen Untersuchungsinstrumenten erhoben wurden. Im Ergebnis erster Studien finden sich Schätzungen zu Betroffenen, die mit einer Spannweite von 3–13% angegeben werden.

Die Operationalisierung von Computerspielsucht

In einer Pilotstudie von Wölfling und Kollegen⁸ wurde der Gedanke verfolgt, die genannten Kriterien für die Diag-

nose des Symptomkomplexes Computerspielsucht zu adaptieren. Zu diesem Zweck wurde der Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen (CSVK-R)⁹ konzipiert. Im Ergebnis der Studie zeigte sich, dass an Hand der Kriterien Kontrollverlust, spielbezogene Probleme, Aufgabenvernachlässigung und Toleranzentwicklung mit hoher Genauigkeit zwischen exzessiv spielenden und lediglich regelmässig spielenden Jugendlichen unterschieden werden kann. Dies ist ein erster Anhaltspunkt dafür, dass die adaptierte Version der klassischen Abhängigkeitskriterien auf den Bereich der Verhaltensüchte angewendet werden kann. Daneben erscheint erwähnenswert, dass ebenfalls vegetative Symptome, wie beispielsweise Nervosität und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus angegeben wurden, bei gleichzeitig feststellbarer reduzierter Krankheitseinsicht. An diesem Punkt ergibt sich eine weitere Parallele zu den klassischen Abhängigkeitserkrankungen, nämlich die aus der reduzierten Krankheitseinsicht erwachsenden, so genannten erlaubniserteilenden Kognitionen, die den weiteren Konsum rechtfertigen können. Neben dem Hinweis darauf, dass sich die erwähnten Diagnosekriterien praktikabel auf die Computerspielsucht adaptieren lassen, zeigen die Ergebnisse, welche motivationalen Faktoren der Aufrechterhaltung von exzessivem Computerspielen zugrunde liegen. So kann

festgestellt werden, dass ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Spieldauer und der erlebten Stimmungsverbesserung bei pathologischen Computerspielern besteht. Dies scheint eine erste Bestätigung der Hypothese zu sein, dass für betroffene Jugendliche das exzessive Computerspielen als eine Art maladaptiven Copings bzw. als eine dysfunktionale Stressverarbeitungsstrategie angesehen werden kann, was sich auch auf Prozesse der Emotionsregulation auswirkt. Wichtig festzuhalten ist zudem, dass der Zusammenhang zwischen Computerspiel und Emotionsregulation bereits zuvor in einer anderen Studie derselben Forschergruppe beobachtet werden konnte.¹⁰ Bei dieser Untersuchung wurde das Computerspielverhalten von insgesamt 232 GrundschulernInnen aus Berlin erhoben. Die Ergebnisse zeigten, dass 9% (davon 23,3% Mädchen und 76,7% Jungen) der untersuchten Schüler und Schülerinnen mit einem auffälligen Computerspielverhalten eine signifikant abweichende Motivation für ihr Spielverhalten gegenüber den unauffälligen regelmässigen Spielern angaben. Gespielt wurde hauptsächlich dann, wenn zuvor Ärger oder Trauer erlebt wurden. Somit ist auch hier die Motivation für den regelmässigen Griff zum Joystick oder der Tastatur als Ausdruck dysfunktionalen Copings zu konstatieren.

Interventionsmöglichkeiten aus klinischer Sicht

Welche Möglichkeiten der Intervention zu diesem Störungsbild bieten sich derzeit aus klinischer Sicht? Zunächst muss festgestellt werden, dass die derzeit auf medizinisch-psychiatrischer Seite bestehende Nicht-Anerkennung einer Diagnose Computerspielsucht qualifizierte Interventionen und Präventionsansätze bezüglich dieses Störungsbildes behindert. In den aktuellen Versionen von ICD-10¹¹ und DSM-IV-TR¹² ist nur das pathologische Glücksspiel – subsumiert unter der Kategorie «Störung der Impulskontrolle» – als Diagnose aufgeführt. Weitere Verhaltensüchte sucht man jedoch bisher vergeblich.

Anfang März dieses Jahres startete im Rahmen der Eröffnung der «Ambulanz für Spielsucht» am Uniklinikum Mainz ein zwölfmonatiges Modellprojekt, das Gruppentherapien zur Behandlung der Computerspielsucht für Jugendliche und junge Erwachsene anbietet. In der vorangig verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Therapie wird die individuelle Analyse des Problemverhaltens und seiner aufrechterhaltenden Bedingungen im Vordergrund stehen. So werden gedankliche, emotionale, körperliche und verhaltensbezogene Aspekte des Computerspielverhaltens der Betroffenen in einer «sekundengenauen» Analyse beleuchtet. Ebenso sol-



len Wünsche, Ängste und Motivationen der PatientInnen hinterfragt und die intrinsische Motivation zur Reduktion von (Online-) Spielzeiten aufgebaut werden. Hauptziel der Behandlung der Computerspielsucht ist die starke Reduzierung der Online-Zeiten auf ein normales Mass. Parallel sollen alternative Verhaltensweisen (wieder-) erlernt werden, wie z. B. vernachlässigte Aktivitäten und Hobbys, und die Aufnahme (realer) sozialer Kontakte gefördert werden. Das Modellprojekt setzt auf ein ambulantes Behandlungskonzept, da die Konfrontation mit den häuslichen Lebensbedingungen und auch das Erleben von Misserfolgerlebnissen (wie z. B. Rückfälle) direkt in den therapeutischen Prozess mit einbezogen werden können. Ebenso bietet sich das Gruppensetting als Therapieform besonders an, weil gerade der Austausch der Betroffenen untereinander die Chance bietet, am Modell des Anderen zu lernen und Rückhalt in der Gruppe zu finden. Geplant ist auch eine Exposition der PatientInnen mit dem direkten Spielgeschehen. Hintergrund ist, dass die Entscheidung (wieder und wieder) zu spielen, für die PatientInnen von teilweise nicht sofort erkennbaren gedanklichen, emotionalen (also insgesamt vor- bzw. unbewussten) und physiologischen Prozessen beeinflusst wird. In der individuellen Beobachtung des Spielverhaltens soll anhand bestimmter Spielsequenzen herausgearbeitet werden, welche individuellen Prozesse an der Entscheidung, das Spieluniversum wieder und wieder aufzusuchen, beteiligt sind. Diese Vorgehensweise ist der verhaltenstherapeutischen Behandlung des «pathologischen Glücksspiels» entlehnt, wo eine Exposition/Konfrontation mit dem Spielgeschehen zu den Erfolg versprechenden Behandlungsmethoden gehört.

Verhaltenssüchte auf dem Weg zum eigenständigen Krankheitsbild

Abschliessend bleibt festzuhalten, dass trotz des nach wie vor nur schwach ausgeprägten öffentlichen Bewusstseins für das Suchtpotenzial, das Computerspielen inne zu wohnen scheint, aber auch für andere Formen der nicht-substanzbezogenen Süchte in den letzten Jahren eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit wie auch des Gesundheitssystems, stattgefunden hat. Und es scheint nur noch

eine Frage der Zeit, bis das Spektrum der Verhaltenssüchte als eigenständiges Störungsbild akzeptiert wird. Schliesslich ist es keine neue Tatsache, dass der Weg zur Erkenntnis manchmal unwegsam ist. Man denke in diesem Zusammenhang nur daran, dass vor knapp hundert Jahren auch der Konsum von Kokain noch nicht als behandlungswürdiges Abhängigkeitsverhalten eingestuft wurde – eine Fehleinschätzung, die heute glücklicherweise nur noch von den Wenigsten geteilt wird. ■

Literatur

- **Eidenbenz, Franz. (2004):** Online zwischen Faszination und Sucht. SuchtMagazin 30, Nr. 1, 3-12.
- **Griffiths, M. D./Davies, Mark. N. O./Chappell, Darren (2004):** Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. Journal of Adolescence 27, Nr. 1, 87-96.
- **Grüsser, Sabine M./Thalemann Ralf/Albrecht Ulrike/Thalemann Carolin N. (2005):** Exzessive Computernutzung im Kindesalter – Ergebnisse einer psychometrischen Erhebung. Wiener Klinische Wochenschrift 117, Nr. 5-6, 188-195.

- **Havighurst, Robert. T. (1972):** Developmental tasks and education. New York: David McKay Company.
- **Wölfling, Klaus/Thalemann, Ralf/Grüsser, Sabine M. (2007):** Computerspielsucht: Ein psychopathologischer Symptomkomplex im Jugendalter. Psychiatrische Praxis, Nov 20, [Epub ahead of print].
- **Young, Kimberly. S. (1996):** Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada. CyberPsychology and Behavior 1, Nr. 3., 237-244.
- **Young, Kimberly. S. (1999):** Caught in the Net. Suchtgefahr im Internet. München: Kösel.

Endnoten

- 1 wörtlich übersetzt: Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele
- 2 zu lösende Aufgaben und Missionen
- 3 Havighurst 1972
- 4 Young 1996
- 5 Young 1999
- 6 Eidenbenz 2004
- 7 Griffiths/Davies/Chappell 2004
- 8 Wölfling/Thalemann, R./Grüsser 2007
- 9 vgl. Wölfling/Thalemann, R./Grüsser 2007 und Grüsser/Thalemann, R./Albrecht/Thalemann C. 2005
- 10 Grüsser/Thalemann R./Albrecht/Thalemann C. 2005
- 11 Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
- 12 Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen, vierte Ausgabe

Inserat



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

CAS Praxis der Suchtarbeit

Neben Rechtsfragen, transkultureller Kompetenz sowie Umgang mit Burnout und Gewalt wird die professionelle Gesprächsführung in der Suchtarbeit vermittelt.

Dieses Certificate of Advanced Studies CAS wird durch das Bundesamt für Gesundheit BAG im Rahmen der Weiterbildung im Suchtbereich unterstützt.

Der Aufbaukurs ist Teil des Masters of Advanced Studies MAS in Suchtfragen.

Beginn und Dauer

22. September 2008, 8 Monate

Leitung

Prof. Urs Gerber, lic.phil.

Information und Anmeldung

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit, Tanja Steiner
Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten
+41 62 311 96 19, tanja.steiner@fhnw.ch
www.fhnw.ch/sozialarbeit/weiterbildung