



# Das neue Phänomen Computerspielsucht

Der Spass am Spiel in virtuellen Welten wurde für einen jungen Mann zunehmend zur Sucht. Die ZiG-Reporter haben mit der Mutter des Videospielesüchtigen über den Abstieg in die Sucht und den schweren Wiedereinstieg in die Normalität gesprochen.

Nicola Aerschmann

**FREIBURG** Computerspiele sind heute bei Jugendlichen so gefragt wie noch nie. Vor allem die Möglichkeit, mit anderen Spielern online zusammenzuspielen, reizt viele Spieler. Doch was als Freizeitspass beginnt, endet bei einigen Gamern in der Sucht. Die Frage, warum in der heutigen Zeit so viele Jugendliche im Zusammenhang mit Computerspielen ein Suchtverhalten aufweisen oder zumindest gefährdet sind, ist nicht ganz einfach zu beantworten. Die ZiG-Reporter haben mit der Mutter eines ehemaligen Computerspielsüchtigen über das Problem gesprochen. Die Mutter möchte anonym bleiben.

## Flucht vor dem Alltag

Die befragte Mutter sagt, dass die Sucht für ihren Sohn in erster Linie eine Flucht vor Alltagsproblemen gewesen sei: «Er hat sich im Spiel mit Gleichgesinnten getroffen, und durch das Belohnungssystem der Spiele wurde er immerzu dazu animiert, weitere Levels zu schaffen», sagt die Mutter. Insgesamt ist zu sagen, dass die Computerspiele vor allem wegen der neuen technologischen Entwicklungen und der Möglichkeit, online zusammenzuspielen, zu einer grossen Attraktion für Jugendliche geworden sind. Das Phänomen der Computerspielsucht ist dementsprechend relativ jung.

## Eltern in der Schlüsselrolle

Eine wichtige Rolle in der Prävention oder Bekämpfung der Computerspielsucht spielen die Eltern. Oft merkt der Jugendliche nämlich selbst nicht, wie es um sein Suchtverhalten



Der Reiz, in Computerspielen in virtuelle Realitäten abzutauchen, führt bei einigen Menschen zu einem Suchtverhalten. Bild Nicola Aerschmann

steht. Die Sucht stellen erst die Eltern fest. Oft sind diese aber auch etwas überempfindlich, wie die befragte Mutter erläutert: «Als Eltern hat man schnell das Gefühl und die Angst, es könnte schlecht sein, wenn das Kind sich zu viel mit Computerspielen beschäftigt», sagt sie. Eine Intervention sei dann nicht ganz einfach. Das habe sie am eigenen Leib erfahren: «Man versucht natürlich, sein Kind zu motivieren, weniger am Computer zu sitzen, was meistens in unendlich lange Diskussionen ausartet», so die Mutter. Auch strikte

Verbote hätten nichts genützt. «Mit Regeln und Einschränkungen wie zum Beispiel, nicht länger als zwei Stunden am Stück oder nur noch bis zum nächsten Level zu spielen, hatten wir noch den meisten Erfolg», bilanziert sie heute. Für viele Sorgen der Eltern hätten die süchtigen Jugendlichen dann aber auch kein Verständnis. Die Angst der Mutter, dass der Sohn die Spielwelt und die richtige Welt nicht mehr auseinanderhalten könne, habe er lächerlich gefunden. Wenn die Mutter jedoch heute zurückblickt, mache sie sich keinen

Vorwurf. «Wenn ich heute zurückblicke, würde ich nicht vieles anders machen», sagt sie. Ihr Sohn musste die Spiele vom eigenen Taschengeld bezahlen, und es wurde auch darauf geachtet, dass die Altersbegrenzung der Spiele eingehalten wurde. «Auch wurde unsererseits hartnäckig darauf geachtet, dass alle Termine im Sportverein, in der Schule sowie Verabredungen mit Freunden nicht wegen der Spielsucht zu kurz kamen. Das war manchmal nicht so einfach», sagt sie. Trotzdem sei es schlussendlich gerade noch

gelingen, dass das Spiel nicht die Überhand gewann. So habe ihr Sohn sein Studium abgeschlossen und arbeite heute in einer international tätigen Firma. Es ist ein gutes Beispiel dafür, dass die Computerspielsucht mit Willen und mit der Unterstützung der Eltern zu bekämpfen ist. Trotzdem gibt es auch Leute, die externe Hilfe brauchen. Dafür gibt es mittlerweile einige Kliniken und Zentren. In Deutschland wurde beispielsweise die erste Therapieeinrichtung dieser Art im Jahre 2008 eingeführt (siehe Kasten).

## Suchtbehandlung

### Eine Klinik kämpft gegen die Sucht nach Videospiele

Um dem neuen Phänomen der Computerspielsucht entgegenzutreten, wurde in Deutschland bereits 2008 eine Klinik für Computerspielsüchtige eingerichtet. Die «Ambulanz für Spielsucht» ist Teil der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Diese Einrichtung bietet unter anderem eine telefonische Beratung an. Auch Gruppentherapien werden praktiziert. Zudem werden Problemlösetrainings, Rückfallprophylaxen und weitere Methoden zur Bekämpfung der Computerspielsucht angeboten. Es ist die erste Klinik dieser Art in Deutschland, und sie spielt darüber hinaus in ganz Europa eine wichtige Rolle. Das zeigt, wie jung das Phänomen Computerspielsucht noch ist und wie lange deshalb bisher auch Therapiemöglichkeiten gefehlt haben. Nicht nur bereits Süchtige können vom Therapieangebot der Klinik profitieren. Auch Jugendliche mit einer gewissen Suchtgefährdung können ein Frühpräventionsprogramm absolvieren. Ausserdem sind online Selbsttests und Checklisten zum Suchtverhalten verfügbar. Die erste Computerepielsuchtambulanz in Europa wurde im holländischen Amsterdam gegründet. In den USA, in Kanada und in China gibt es solche Einrichtungen schon seit längerer Zeit. In der Schweiz gibt es bisher noch keine vergleichbaren Einrichtungen für Computerspielsucht. Nicola Aerschmann

## «Ich fühle mich keinem Druck ausgesetzt»

Simon Gauch ist Gymnasiast und leidenschaftlicher Computerspieler. Im ZiG-Interview erklärt er, weshalb Videospiele bei Jugendlichen immer beliebter werden und was Computerspieler von der virtuellen Realität für das reale Leben lernen können.

Nicola Aerschmann

**FREIBURG** Simon Gauch ist Schüler am Kollegium Heilig Kreuz in Freiburg und spielt in seiner Freizeit gerne Computerspiele. Besonders angetan haben es ihm Spiele, in denen die Spieler über das Internet gemeinsam in virtuelle Welten eintauchen. Er ist Co-Leiter eines Computerspiel-Clans. Im Gespräch mit den ZiG-Reportern erklärt er, warum Computerspiele für ihn eine derart grosse Anziehungskraft haben.

### Was macht Computerspiele für dich so faszinierend?

Es ist schwierig, genau zu beschreiben, was die Faszination dahinter ist. Ein wichtiger Grund, warum ich spiele, ist, dass man sich auf diese Weise dem Stress des Alltags entziehen kann. Für ein bis zwei Stunden spielt man sich online mit seinen Freunden durch Ge-

sellschaften und besiegt Gegner. Darin liegt für mich definitiv der grösste Reiz von Computerspielen.

### Wie gelingt es den Herstellern, die Verkaufszahlen von Computerspielen immer weiter zu erhöhen?

Die Grafik wird immer besser, die Spiele werden immer umfangreicher, und in den Medien wird immer mehr Werbung dafür gemacht. Einige Spiele erzeugen auch eine Spannung, der man sich schwer entziehen kann. Das Spiel «The Walking Dead» beispielsweise ist aus einzelnen Episoden aufgebaut und endet nach jeder Episode mit einem Cliffhanger. Natürlich möchte der Spieler dann wissen, wie es weitergeht.

### Wieso spielen vor allem Männer Computerspiele und Mädchen eher weniger?



Simon Gauch. Bild Nicola Aerschmann

Der Unterschied in der Anzahl männlicher und weiblicher Spieler wird meiner Meinung nach meist übertrieben dargestellt. Es gibt meines Wissens viele Mädchen, die Videospiele spielen. Der einzige Grund, warum tendenziell

mehr Jungs gamen, liegt wahrscheinlich darin, dass sie viel eher in Kontakt mit solchen Computerspielen kommen.

### Du bist Mitglied und Co-Leiter eines Computerspiel-Clans. Entsteht da nicht ein gewisser Druck, möglichst oft online zu sein?

Für einige Spieler mag das tatsächlich so sein. Ich persönlich fühle mich diesbezüglich aber keinem grossen Druck ausgesetzt. Natürlich ist ein häufiges kurzes Reinschauen ins Forum der Spielergemeinschaft unumgänglich, aber das empfinde ich nicht als Zwang. Wenn man Mitglied eines solchen Clans ist oder gar dessen Leiter, macht man das schliesslich freiwillig und als Hobby.

### Kommunizieren die Teammitglieder nur im Rahmen des Spiels, oder hat man

### auch ausserhalb Kontakt miteinander?

Es gibt viele Möglichkeiten, um auch ausserhalb eines Spiels online miteinander zu kommunizieren. Einige bekannte Programme dafür sind zum Beispiel «Discord» oder «Teamspeak 3». Das sind Sprachserver, in denen man genau so gut wie im echten Leben miteinander reden kann. Sogenannte «In game chats» werden auch oft genutzt, da man nicht immer alle Mitspieler eines Teams kennt.

### Gibt es Dinge, die man als Gamer fürs echte Leben lernen kann?

Man lernt meiner Meinung nach durch das gemeinsame Spielen, wie man offener zu anderen Menschen sein kann. Zudem verbessert man vor allem auch seine englischen Sprachkenntnisse, da dies im Internet die Standardsprache ist.



Sie lesen eine Sonderseite mit Artikeln von Freiburger Gymnasiasten, die für die «Freiburger Nachrichten» als Reporter im Einsatz standen. Im Rahmen des Projekts Zeitung im Gymnasium schreiben rund 170 Schülerinnen und Schüler aus elf Klassen der Freiburger Kollegien Zeitungsaufsätze. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der FN mit vier Wirtschaftspartnern und dem deutschen Bildungsinstitut Izop.

### Heute:

**Die Sucht nach virtuellen Welten:** Ein ZiG-Reporter aus dem Kollegium Heilig Kreuz ist dem noch jungen Phänomen der Computerspielsucht nachgegangen. Dazu hat er mit der Mutter eines ehemaligen Süchtigen und mit dem Captain eines so genannten Computerspiel-Clans gesprochen. Ir

Sponsoren

Mit grosszügiger Unterstützung von:

