



# Onlinespielsucht

Information und Unterstützung  
für Eltern

## Liebe Eltern,

das Medium Computer hat sich längst zu einem wesentlichen Bestandteil der Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Im Zeitalter der Informations- und Wissensgesellschaft sind Computer zur Sicherung des schulischen oder beruflichen Fortkommens von erheblicher Bedeutung. „Medienkompetenz“ wird für Kinder und Jugendliche zunehmend an Stellenwert gewinnen.

Das exzessive Spielen, die so genannte Computerspielsucht, wird gegenwärtig verstärkt diskutiert. In den meisten Fällen geht es dabei um Online-Rollenspiele, die Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bieten, eine virtuelle Welt zu gestalten, in der sie sich inszenieren und behaupten können. In der Folge kann unter Umständen die Dauer des Aufenthalts in diesen konstruierten Welten von den Kindern und Jugendlichen nicht mehr eigenständig kontrolliert werden. Sie verspüren einen sich verselbstständigenden Drang, sich in diese eigens kreierte Parallel-Welten zu begeben, vernachlässigen das jeweilige soziale Umfeld und genügen unter Umständen den schulischen Anforderungen nicht mehr. Das Auftreten von Gereiztheit und Unruhe ist dann häufig zu beobachten.

Im Falle von gewaltverherrlichenden Spielen, wie beispielsweise den so genannten „Ego-Shootern“, besteht zudem der Verdacht, dass diese Kinder und Jugendliche in deren Aggressionsbereitschaft bestärken.

Die Frage nach dem richtigen Umgang bezüglich der Freizeitgestaltung mit dem Medium Computer steht im Zentrum der Broschüre. Dies gilt für Kinder, Jugendliche sowie für ihre Eltern. In den letzten Jahren ist der Bedarf an Beratung und Unterstützung von betroffenen Kindern und Jugendlichen und deren Angehörigen rapide angestiegen. Jedoch muss darauf hingewiesen werden, dass Kinder und Jugendliche, die in verstärktem Maße den PC nutzen, nicht automatisch auch süchtiges Verhalten zeigen oder entwickeln. Auf die Kriterien einer Computerspielsucht wird im Verlauf der Broschüre noch später eingegangen.

Junge Menschen, die sich noch im Entwicklungsprozess befinden, können erfahren, dass sich während der Computernutzung Gefühle wie Frustration, Unsicherheit oder Angst verdrängen lassen. Adäquate Stressverarbeitungsstrategien, wie sie in der Interaktion mit dem jeweiligen sozialen Umfeld und der Umwelt erlernt werden, verlieren vor diesem Hintergrund an Bedeutung. Für die Kinder und Jugendlichen geht es im weitesten Sinne um die zu entwickelnde Fähigkeit, moderne Medien nutzen zu können, ohne diese als Instrument einer inadäquaten Stressverarbeitung zu missbrauchen. Auch hierauf wird im Verlauf der Broschüre besonderes Augenmerk gelegt.

Die Informationsbroschüre verfolgt das Ziel, Sie als Eltern in ihrer Rolle zu bestärken, Ängste und Unsicherheiten im täglichen Umgang mit Ihren Kindern durch Information und Aufklärung im Zusammenhang der Thematik „Online-Spielsucht“ abzubauen und zugleich Chancen im Hinblick einer adäquaten Computernutzung für die Kinder und Jugendlichen aufzuzeigen.

INHALT

## Online-Sucht: Was ist das eigentlich?

Für den Begriff Onlinesucht gibt es bislang noch keine allgemeingültige Definition. In unserer Broschüre verwenden wir zum Einen die Definition von Gabriele Farke und zum Anderen die von Sabine Grüsser und Ralf Thalemann. Gabriele Farke gründete aufgrund einer selbst durchlebten Online-Sucht den Verein „Hilfe zur Selbsthilfe für Online-Süchtige“ und veröffentlichte hierzu mehrere Bücher. Als Onlinesucht wird hier der exzessive Gebrauch des Mediums Internet verstanden. Das Internet beeinflusst und beherrscht dann das Leben der Betroffenen. Ein, wenn auch nur zeitweiliger, Verzicht auf das Internet ist für den Betroffenen undenkbar. Ein zunehmender Verlust hinsichtlich des Bezuges zur realen Welt wird deutlich. Der Betroffene lebt sein „neues Leben“ in der virtuellen Welt und erfährt dort Anerkennung und Wertschätzung. Zusätzlich werden neue Freundschaften in der virtuellen Welt des Internets geschlossen. Wichtig zu beachten ist, dass nicht das Internet allein der Auslöser für eine Suchtproblematik ist, sondern die Ursachen auch im Erleben und Verhalten des Betroffenen zu finden sind.

Die Autoren Sabine Grüsser und Ralf Thalemann gehörten der Suchtforschungsgruppe am Universitätsklinikum Charité in Berlin an. Sie ordneten die Onlinesucht in die Kategorie der „Verhaltenssüchte“ ein. Hier stellt sich der gewünschte, als Belohnung empfundene Effekt, durch körpereigene, biochemische Veränderungen ein, die durch die jeweiligen Verhaltensweisen ausgelöst werden. Gefühle der Entspannung, Ablenkung und Befriedigung stellen sich ein. Dieser Vorgang, der mit Hilfe der exzessiven Online-Nutzung entsteht, ermöglicht den Betroffenen, negative Gefühle und Zustände wie Stress, Ängste, Unsicherheit und Frustrationen effektiv zu verdrängen. Besonders problematisch wird es, wenn sich dieses Verhalten zur einzigen Bewältigungsstrategie des Betroffenen entwickelt. Der belastende Alltag, Einsamkeit, Schüchternheit, Langeweile, Leistungsdruck, Versagensängste oder problematische Entwicklungsprozesse werden dementsprechend „bewältigt“.

- 82% der Jungen nutzen den Computer täglich oder mehrmals wöchentlich, bei den Mädchen sind es 69%
- 1,2% der Mädchen nutzen täglich ein Onlinerollenspiel, von den Jungen tun dies 7,5% täglich
- Über 9% der befragten Sechstklässler erfüllen die formalen Kriterien für ein exzessives Computerspielverhalten und gelten als gefährdet
- Aktuelle Schätzungen zu Folge zeigen derzeit über 1,5 Millionen Menschen süchtiges Verhalten im Zusammenhang mit Online-Rollenspielen
- „World of Warcraft“ hat mit deutlichem Abstand das größte Abhängigkeitspotenzial bei 15-jährigen männlichen Nutzern dieses Spiels. Im Schnitt spielen sie nahezu vier Stunden. 36% spielen mehr als 4,5 Stunden am Tag. Jeder Fünfte ist entweder als abhängigkeitsgefährdet (11,6%) oder als abhängig (8,5%) einzustufen.
- 4,3% der Mädchen und 15,8% der Jungen weisen ein exzessives Spielverhalten mit mehr als 4,5 Stunden täglicher Computerspielnutzung
- Jungen sind weitaus gefährdeter als Mädchen, spielsüchtig zu werden
- 3% der Jungen und 0,3% der Mädchen werden als computerspielabhängig und weitere 4,7% der Jungen und 0,5% der Mädchen als gefährdet diagnostiziert
- Berücksichtigt man die Spielzeiten in den Ferien und am Wochenende, so lässt sich feststellen, dass einige der Kinder und Jugendlichen mehr Zeit mit dem Computerspielen als im Schulunterricht verbringen
- 2005 wurde eine erste deutsche Studie, anhand eines standardisierten Fragebogens zum „Computerspielverhalten bei Kindern“ (CSVK, Thalemann, Grüsser, Albrecht & Thalemann, 2004) bei Berliner Grundschulern der 6. Klasse, durchgeführt.
- Nach einer bundesweit repräsentativen Schülerbefragung durch des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen von 2007 und 2008 in der 44.610 Schülerinnen und Schüler der neunten Klassenbefragt wurden.

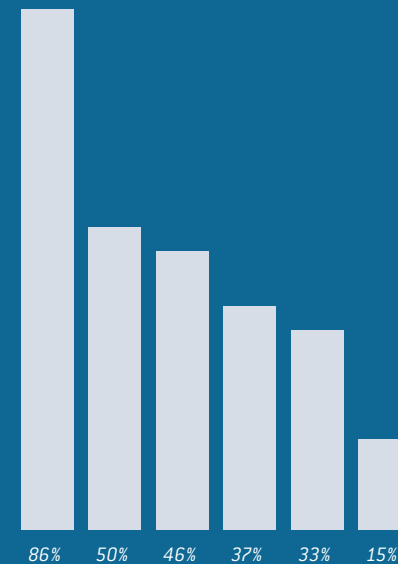
## Umfrage zum Elternverhalten wenn ihre Kinder spielen

Im Rahmen unserer Recherchen für diese Broschüre, führten wir selbst eine Umfrage an einer Hauptschule durch. Hierzu haben wir den Kindern und Jugendlichen Fragen zum Thema Computer und ihrem Computerspielverhalten gestellt. Ziel unserer Befragung war es, herauszufinden, wieviel Zeit die Jugendlichen von dem PC verbringen und wie in der Folge die Eltern hiermit umgehen. Werden von den Eltern genaue Spielzeiten vorgegeben falls dies so ist, wird die Einhaltung auch kontrolliert? Kommt es zu Konflikten zwischen Kindern und ihren Eltern aufgrund der Computernutzung?

Wir befragten 87 Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 9. Unter den Schülern waren 45 männlich und 42 weiblich. Die Kinder und Jugendlichen waren im Alter zwischen 10 und 17 Jahren.

### Ergebnisse

- Von den befragten Kindern und Jugendlichen hatte nur ein Kind zu Hause keinen Zugriff auf einen Computer. Alle anderen hatten mindestens einen PC in ihrem Zuhause, wobei fast 52% der befragten Kinder und Jugendlichen sogar einen eigenen besaßen. 96,5% unserer Befragten haben mit ihrem Computer auch Zugang zum Internet.
- Über 80% der Befragten gaben an, das Internet täglich oder fast täglich zu nutzen. Fast 15% benutzen es zwei bis drei Mal die Woche und nur 5% der Befragten nutzen es einmal pro Woche oder weniger.
- Dabei nutzt knapp die Hälfte der Befragten das Internet für Online-Spiele. Zu den anderen Dingen, die die Befragten am PC bevorzugen, zählen Musik hören, E-Mails lesen und versenden, Kwick (Online-Portal) oder einfach nur surfen (vgl. Grafik).
- Bei unserer Umfrage interessierte uns, in welchem Alter die Schülerinnen und Schüler mit dem Spielen von Online-Spielen begonnen haben. Die meisten von ihnen begannen im Alter zwischen 10 und 12 Jahren. Aufmerksam auf die Spiele wurden sie am häufigsten durch ihre Freunde.
- Des Weiteren wollten wir von den befragten Kindern und Jugendlichen wissen, wie oft sie diese Online-Spiele in der Woche spielen.
- Außerdem war für uns auch von Interesse, wie lange die Kinder und Jugendlichen in der Regel am Stück pro Tag Computer spielen (vgl. Grafik).



86% blindtext kisuhaeli  
50% blindtext kisuhaeli  
46% blindtext kisuhaeli  
37% blindtext kisuhaeli  
33% blindtext kisuhaeli  
15% blindtext kisuhaeli

## Merkmale des Internets und Prädiktoren – Welche Ursachen sind für die Entstehung des Suchtverhaltens maßgeblich?

Für die Entstehung einer Sucht gibt es unterschiedliche Ursachen. Online-spielsucht wird jedoch auch durch die spezifischen Merkmale des Internets mitverursacht, die eine hohe Bindung an dieses Medium fördern und eine hohe Anziehungskraft auf Menschen ausüben.

Aus den Berichten von Betroffenen lassen sich folgende Merkmale des Internets als maßgebliche Ursachen des Suchtverhaltens erschließen:

- *Die Möglichkeit, Ziele zu erreichen, die in der realen Welt nicht erreicht werden können*
- *Es besteht keine Scham oder Angst vor Ablehnung, Äußerlichkeiten stehen nicht im Weg*
- *Die Spielplattformen sind rund um die Uhr betretbar, es findet sich also immer jemand, mit dem man „etwas unternehmen kann“*
- *Ein hoher zeitlicher Einsatz und ein dadurch erreichter Fortschritt im Spiel, wird durch soziales Prestige und soziale Bindungen innerhalb des Spiels belohnt >>>1*

Beim Onlinespielen erfahren Menschen, dass sie mit bestimmten Verhaltensweisen oder Gebrauchsmustern verschiedene Gefühle wie z.B. Frustration, Unsicherheit und Angst schnell und effektiv regulieren bzw. verdrängen können. So rückt das exzessive Spielen zu Lasten anderer Verhaltensweisen in den Vordergrund. Bei Kindern werden dementsprechend keine alternativen Verhaltensmuster bzw. adäquate Stressverarbeitungsstrategien für kritische oder stressbehaftete Lebenssituationen entwickelt und eingeübt.

Welche Menschen sind nun aber besonders gefährdet, auch tatsächlich eine Abhängigkeit zu entwickeln? Nicht jeder, der beginnt, Online-Spiele zu spielen, wird zwangsläufig abhängig. Eine Abhängigkeit entwickelt nur ein Teil der Online-Spieler. Der aktuelle Stand der Wissenschaft kann derzeit noch sehr wenig über die möglichen Vorläufer einer Sucht berichten. Von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung von Kindern sind in diesem Zusammenhang aber die Schutz- und Risikofaktoren. Zu den Risikofaktoren zählen die Bedingungen in der Person oder Umwelt, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Onlinesucht auftritt. Schutzfaktoren arbeiten den Risikofaktoren entgegen. Sie verhindern, dass - obwohl Risikofaktoren vorliegen - eine Krankheit, in unserem Fall die Onlinesucht, ausbricht.

Das Aufwachsen mit einem suchtkranken Elternteil ist beispielsweise ein bekannter Risikofaktor, um selbst eine Sucht zu entwickeln. Ein fürsorglicher Großelternteil in der Nähe des Kindes kann dieses Risiko abmildern.

Um eine gesunde Entwicklung zu fördern, sollten Schutzfaktoren vorhanden sein oder geschaffen werden, die möglichen Risikofaktoren entgegenwirken können. Sie helfen dem Kind oder Jugendlichen, mit belastenden Situationen und Erlebnissen umgehen zu können, ohne alternative Bewältigungsverhalten (wie das Online-Spielen) zu entwickeln.

Je größer und enger das soziale Netz ist, in dem sich ein Kind oder Jugendlicher aufhält, desto geringer ist auch die Gefahr, in virtuelle Welten abzudriften und sich darin zu verlieren. Die stabile Einbindung in eine verlässliche Umgebung verhindert zum Einen das Verlangen des Kindes oder Jugendlichen, seine Identität in einer virtuellen Welt selbst zu konstruieren, um dort als veränderte Wunsch-Identität die Aufmerksamkeit und Anerkennung zu finden, die ihm im realen Leben fehlen. Zum Anderen hindert eine feste Einbindung in die Familie und den Freundeskreis das Kind oder den Jugendlichen daran, zu viel Zeit auf das Online-Spielen zu verwenden, da Aktivitäten in diesem Zusammenhang zumeist doch favorisiert werden. Zu den zentralen Schutzfaktoren sind dementsprechend insbesondere stabile und verlässliche soziale Beziehungen in der „realen Welt“ zu zählen.

## Verschiedene Stadien bei der Entwicklung einer Onlinesucht

Die Online-Sucht kann in drei verschiedene Stadien unterteilt werden. Mithilfe dieser drei Stadien ist es möglich, abzuwägen, ob eine unbedenkliche, „normale“ Computernutzung vorliegt, ob es bereits Tendenzen zu einer Abhängigkeitsentwicklung gibt, oder man bereits von Online-Spielsucht sprechen kann.

Diese Stadien beinhalten folgende Merkmale:

- Häufiger unwiderstehlicher Drang, ins Internet zu gehen
- Kontrollverluste (länger online sein, als man sich vorgenommen hat)
- Negative soziale Auffälligkeiten im engsten Umkreis
- Nachlassende Arbeitsfähigkeit
- Verheimlichung des Ausmaßes der Online-Nutzung
- Psychische Irritabilität bei Verhinderung, online zu sein
- Mehrfache vergebliche Versuche der Einschränkung >>>2

Je nach Anzahl der zutreffenden Merkmale in einem bestimmten Zeitraum, lassen sich folgende Stadien bestimmen:

### Das Gefährdungsstadium

*Es ist gegeben, wenn bis zu drei der oben genannten Kriterien in einem Zeitraum von bis zu sechs Monaten vorhanden sind.*

### Das kritische Stadium

*Hierbei müssen mindestens vier Kriterien über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten vorliegen.*

### Das chronische Stadium

*Es ist gegeben, wenn vier oder mehr zutreffenden Kriterien über einen Zeitraum von mehr als sechs Monaten vorliegen. >>>3*

Im chronischen Stadium sind zudem oftmals folgende körperliche Schäden zu beobachten:

- *Durch falsche Sitzhaltung können Verspannungen bis hin zu Wirbelsäulen- und Genickschäden auftreten*
- *Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer zu Schädigungen des Sehapparates führen*
- *Langes Surfen im Internet kann Dauerstress verursachen, der sich u.a. in Form von Kopfschmerzen oder Schlafstörungen ausdrücken kann*
- *Durch mangelnde Bewegung und unausgeglichene Ernährung können Kreislauf- und Gewichtsprobleme auftreten*

Unabhängig von den Stadien gibt es zusätzliche Anhaltspunkte, um einschätzen zu können, ob ein Kind oder ein Jugendlicher bereits ein kritisches Computernutzungsverhalten aufweist:

- *Änderung früherer Verhaltensweisen und Gewohnheiten*
- *Deutliche Einschränkung im Ausgeh- und Freizeitverhalten*
- *Bewältigung von Stress erfolgt nicht aktiv, sondern in Form von Vermeidung oder Verdrängung*
- *Angst vor Zurückweisung, Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme*
- *Aggressivität, Depressivität, Ängstlichkeit und/oder zurückgezogenes Verhalten als Reaktion auf Computerspielverbote >>>4*

Folgende Aussagen Ihres Kindes kommen Ihnen vielleicht bekannt vor. Sie stellen zunächst keinen direkten Anlass zur Sorge dar, jedoch sollten sie nicht einfach überhört werden. Ihr Kind signalisiert Ihnen unter Umständen einen Gesprächsbedarf:

## „Am Computer...“

„Da bin ich wer!“

„Da kann ich Befehle geben!“

„Da bekomme ich Aufmerksamkeit!“

„Da ist wenigstens jemand!“

„Da kann ich alles kontrollieren und bestimmen!“

„Da passiert etwas, es ist nicht so langweilig!“

„Da vergesse ich meinen Ärger!“

„Da kann ich abtauchen und abschalten!“

„Da kann ich meine Wut und meinen Frust abbauen!“ >>>5

Schätzen Sie das Computerspielverhalten Ihres Kindes nun als kritisch ein, so finden Sie im weiteren Verlauf der Broschüre Tipps für den Umgang mit Ihrem Kind.

## Neurobiologische und entwicklungspsychologische Grundlagen

### Das Homöostatische Modell

Der menschliche Körper strebt nach Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Das Erreichen eines biochemischen Gleichgewichtes ist von zentraler Bedeutung für die psychische und physische Gesundheit eines Menschen, denn ein dauerhafter Erregungszustand schädigt den Körper. Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Gereiztheit oder innere Unruhe treten in diesem Zusammenhang häufig auf. Verhaltensweisen, die dem menschlichen Körper dieses biochemische Gleichgewicht ermöglichen, werden als belohnend empfunden. Dabei ist das menschliche Gehirn nicht in der Lage, zwischen Verhaltensweisen, die ausgleichen, aber mittelfristig schädigen können und gesundem Ausgleich zu differenzieren.

Macht eine Person die Erfahrung, dass exzessives Computerspielen Befriedigung und Entspannung auslöst, so kann diese Erfahrung dazu führen, dass die Person die entsprechende, erfolgsversprechende Verhaltensstrategie (Computerspielen) einsetzt, um in einer Stresssituation (das können sowohl negative Situationen z.B. Traurigkeit, Leistungsdruck, Wut aber auch positive Situationen z.B. freudige Aufregung, besondere Ereignisse, sein) zum biochemischen Gleichgewicht zurück zu finden. Die entsprechende Verhaltensweise kann dann immer häufiger und daraufhin kontinuierlich zur Wiederherstellung des biochemischen Gleichgewichtes eingesetzt werden. Aus dem einmaligen Hobby entwickelt sich dementsprechend eine Sucht. Hat der Körper nun durch die Gewöhnung eine Toleranz gegenüber der regulierenden Verhaltensweise (Computerspielen) entwickelt, so muss der Betroffene sein Verhalten noch exzessiver ausüben, um in Belastungssituationen wieder sein biochemische Gleichgewicht zu erreichen. Dieser Zusammenhang gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. >>>6



## World of Warcraft – das beliebteste Online-Spiel

World of Warcraft (dt. Welt der Kriegskunst; meist WoW abgekürzt) ist ein Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game - MMORPG), das Spieler gleichzeitig zusammen über das Internet spielen. Es wird seit 2004 von dem Unternehmen Blizzard Entertainment beworben und vertrieben.



WoW spielt in einer Fantasywelt genannt „Azeroth“, in der es eine Vielzahl von verschiedenen Städten und Dörfern gibt. Die Spielwelt wird in einer comic-haften, dreidimensionalen Grafik dargestellt. Der Spieler sieht sie üblicherweise aus der Verfolgerperspektive des von ihm gewählten Spielercharakters, welchen er sich weitgehend frei durch die Welt bewegen kann. Den Spielcharakter kann der Spieler selbst gestalten und er begegnet innerhalb der Spielwelt anderen Spieler- und Nicht-Spieler-Charakteren mit denen verschiedene Interaktionsmöglichkeiten bestehen. So können Kämpfe ausgetragen, Kommunikation stattfinden oder Handel betrieben

werden. Für Anfänger ist es im Vergleich zu anderen Rollenspielen einfach zu spielen und er muss sich zu Beginn nicht mit komplizierte Punktesystemen und Regeln auseinandersetzen.

Im Gegensatz zu Nicht-Online-Spielen steht die Welt im Online-Rollenspiel nie still. Unabhängig davon, ob Tag oder Nacht, es verändert sich das Spiel, auch dann, wenn der Spieler gerade nicht online ist. Der Spieler entwickelt schnell das Gefühl, solange er nicht online ist, etwas zu verpassen.

WoW, ebenso wie andere Computerspiele, belohnen den Spieler mit Gratifikationen, das heißt, er bekommt



für bestimmte Leistungen einen Sonderbelohnung in Form von speziellen Waffen oder ähnlichem. Die positive Verstärkung, die er beispielsweise beim Besiegen eines Gegners bekommt, ist sehr groß. WoW bietet diese Erfolgserlebnisse im Minutentakt.

Außerdem findet man in WoW dutzende Elemente, die die Spieler zum maximalen Einsatz treiben, wie z.B. ein Klassen- und Punktesystem, bei dem der Spieler ab bestimmten Stufen eine bestimmte Belohnung erhält oder ein Ehrensysteem, in dem die besten Spieler besonders Belohnt werden.



Um die Fantasy-Welt zu betreten, muss man, neben den einmaligen Anschaffungskosten für das Spiel (ca. 50€, eine monatliche Gebühr von ca. 13 €) entrichten. Das Spiel gehört, mit mehr als einer Milliarde Dollar Umsatz jährlich, zu einem der lukrativsten Unterhaltungsmedien.

Derzeit gibt es weltweit 11.500.000 Abonnements dieses Spieles. Allein in Europa waren es im Dezember 2008 knapp 2.000.000 Spieler.

Quelle: Kaminski, Winfred; Lorber, Martin (Hrsg.) Clash of Realities: Computerspiele und soziale Wirklichkeit; München: Kopaed, 2006



## Interview mit einem aktiven Onlinespieler

Uns ist es wichtig, Ihnen als Eltern einen Einblick in das derzeit beliebteste Online-Spiel „World of Warcraft“ zu geben und zu zeigen, was für Kinder und Jugendliche daran interessant ist bzw. was den Reiz beim Spielen ausmacht. Hierzu haben wir folgendes Interview mit Peter (22 Jahre), einem aktiven World of Warcraft-Spieler durchgeführt:

**Seit wann spielst du schon World of Warcraft (WoW)?**

*Ich habe angefangen, als das Spiel ganz neu rausgekommen ist. Jetzt spiele ich schon vier Jahre. Damals war ich 18 Jahre alt.*

**Wie bist du dazu gekommen und hat sich in den vier Jahren in denen du schon spielst für dich etwas verändert?**

*Also zu WoW bin ich über andere Spiele der Firma Blizzard gekommen, die ich vorher schon gespielt habe, wie Diablo und Warcraft. Das waren auch Rollenspiele mit Mehrspielermodus. Es hat einfach Spaß gemacht, die Spiele mit meinen Kumpels zusammen zu spielen und daher hat uns die Vorstellung gereizt, das mit Menschen aus der ganzen Welt tun zu können. Ja, zu Beginn hatte ich natürlich sehr lange Spielzeiten, da es etwas Neues und Faszinierendes war. Die Faszination war für mich sehr groß. Am Anfang hat man auch schnell Spielerfolge und kommt schnell ins nächste Level. Je länger man dann spielt, umso länger dauert es, ein Level weiter zu kommen. Aber da man zu Beginn schon diese Erfolge hatte und man schon so weit gekommen ist, will man da dann natürlich auch noch weiter kommen und nimmt die längere Zeit in Kauf. Aber es gab bei mir auch Grenzen. Wenn ich festgestellt habe, dass ich ein Ziel doch nicht so schnell erreichen kann, da konnte ich auch aufhören ohne dieses zu erreichen. Das war für mich eigentlich nie ein Problem.*

**Wie viele Stunden verbringst du wöchentlich mit WoW spielen?**

*Also zu Beginn, als ich noch in der Schule war, konnte es schon vorkommen dass ich in den Ferien so auf 40 Stunden wöchentlich gekommen bin. Sonst war es auch nicht so viel. Seit ich arbeite sind es so ca. 15–20 Stunden in der Woche. Ich setze jetzt meine Prioritäten einfach anders.*

**Was ist für dich der Reiz dieses Spieles? Was erlebst du beim Spielen?**

*Es ist einfach toll, dass du die Möglichkeit hast, deinen Charakter selber zu gestalten und dir eine ganz eigene Geschichte für ihn überlegen kannst. Du hast auch sehr viele Auswahlmöglichkeiten was du während des Spielens tun möchtest. Man muss nicht immer kämpfen. Du kannst auch mit deinem Charakter durch die Stadt laufen und einfach nur mit anderen reden. Oder man kann seinen Charakter auch*

*nur kochen oder angeln lassen. Da hat man sehr viele Möglichkeiten im Spiel. Ich finde es einfach total faszinierend zu wissen, dass noch Millionen andere Menschen überall auf der Welt gerade vor ihrem Computer sitzen und das Gleiche spielen wie ich. Sogar am anderen Ende der Welt. Das finde ich so toll an den Online-Rollenspielen.*

**Gab es auch schon Situationen, in denen das Spiel nicht das gebracht hast, was du dir gewünscht hast?**

*Ja, wenn du z.B. viele Gegner bekämpft hast, aber das Ziel nicht erreicht hast, also dass du dann ein Level weiter kommst oder so, dann denkst du dir einfach, ok ich bekämpf jetzt noch einen, vielleicht klappts ja dann. Aber das kann ja bei anderen Dingen auch so sein, nicht nur beim Spielen. Das kommt dann einfach auf deinen eigenen Ehrgeiz an. Bei dem Spiel greift es einfach stärker, weil du dich mit deiner Spielfigur viel mehr identifizieren kannst.*

**Ist es dir schon schwer gefallen, nach einer gewissen Zeit das Spiel zu beenden oder setzt du dir immer ein zeitliches Limit?**

*Das kommt auf die Situation an. Wenn ich weiß, dass ich noch einen wichtigen Termin oder so habe, dann setzte ich mir immer eine zeitliche Grenze, um diesen Termin dann auch einhalten zu können. Im Spiel mache ich dann auch immer nur solche Dinge, die in meinen zeitlichen Rahmen passen. Ich mach dann nichts, wo ich vorher schon weiß, dass es eh länger dauert. Wenn ich Zeit habe, zum Beispiel sonntags nachmittags, dann spiele ich auch ohne zeitliche Grenzen. Beim Aufhören hatte ich noch nie ein Problem. Ich kann mir meine Spielzeit gut selber einteilen und diese dann auch einhalten.*

**Hast du dir schon einmal nachts den Wecker gestellt oder einen wichtigen Termin abgesagt, um WoW spielen zu können?**

*Ja in unserer Gruppe war einmal das Thema, morgens um 6.00Uhr aufzustehen und sich zu treffen, um einen der großen Gegner bekämpfen zu können. Es wurde aber vorher in der Gruppe gefragt, wer alles mitmachen will. Wer keine Lust hatte, musste das dann auch nicht tun. Ich hab mich da dagegen entschieden, weil ich keine Lust hatte, am Wochenende so früh morgens aufzustehen. Die Hälfte der Gruppe hat mitgemacht, die anderen hatten so früh auch keine Lust. Naja, als überlegt man sich schon, andere Freizeitaktivitäten zurückzustellen oder Treffen mit Freunden abzusagen, um spielen zu können. Aber ich hab' das noch nie gemacht.*

**Vielen Dank für das Gespräch!**

## Tipps für den Umgang mit Ihrem spielenden Kind

Im folgenden Kapitel werden praktische Tipps im Umgang mit Ihrem Kind erläutert. Teil 1 beschreibt die Bedeutung von gemeinsamen Gesprächen und erläutert Gesprächsregeln, welche Sie in der Kommunikation mit Ihrem Kind unterstützen können. In Teil 2 werden Ziele und Regeln aufgestellt und Teil 3 erklärt, wie Belohnungen das Erlernen eines angemessenen Umgangs mit dem PC unterstützen können.

Des Weiteren sollten Sie als Eltern folgende Tipps beachten:

- *Mit einem generellen Computerverbot kann sich der Reiz für Ihr Kind steigern, den PC zu nutzen*
- *Es ist wichtig, dass Sie die Ursachen der exzessiven Computernutzung erkennen und zusammen mit Ihrem Kind besprechen*
- *Vereinbaren Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind, zeitlich begrenzte Spielzeiten und kontrollieren Sie auch, inwieweit diese auch eingehalten werden*

Installieren Sie hierzu unter Umständen so genannte Kindersicherungsprogramme. Diese ermöglichen es Ihnen als Eltern festzulegen, wie lange und zu welchem Zeitpunkt Ihr Kind das Internet nutzen darf und ob Downloads aus dem Internet von Ihnen gestattet werden. Gleichzeitig können Sie spezifische Seiten im Internet sperren lassen, so dass Ihrem Kind beispielsweise kein Zugriff auf pornografische oder rechtsradikale Inhalte gewährt wird. Sie können entscheiden, welche Spiele genutzt werden dürfen und können ein Protokoll einsehen, das besagt, zu welchem Zeitpunkt und wie lange der Computer von Ihrem Kind genutzt wurde

*Folgende Schutzprogramme sind zu empfehlen:*

<http://www.kindersicherung.de>  
<http://www.kindersicherung-internet.de>

## 1. Ansprechen

Im Umgang mit spielenden Kindern und Jugendlichen sind Gespräche von großer Bedeutung. Eine einfühlsame Gesprächsführung verhindert, dass sich Ihr Kind zurückzieht und sich die „Fronten“ zwischen Ihnen und Ihrem Kind hinsichtlich des Computernutzungsverhaltens verhärten.

Kommunikation findet immer statt, auch dann, wenn wir nicht miteinander sprechen. Anhand von Körperhaltung, Mimik, Blickkontakt usw. kommunizieren wir auf der so genannten nonverbalen Ebene. Achten Sie darauf, dass Sie auch auf dieser Ebene eine zugewandte Haltung Ihrem Kind gegenüber ausdrücken. Und nehmen Sie sich Zeit für das Gespräch mit Ihrem Kind!

Regeln für ein Gespräch mit Ihrem Kind

- 1 *Richten Sie in Gesprächen Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihr Kind [Blickkontakt, zugewandte Körperhaltung, nicken]!*
- 2 *Vermeiden Sie möglichst, dass Ihr Kind oder Sie durch Anrufe, Musik, Straßenlärm usw. von dem Gespräch abgelenkt wird!*
- 3 *Steuern Sie nicht allein das Gespräch, sondern vertiefen Sie auch die Themen, die von Ihrem Kind angesprochen werden!*
- 4 *Lassen Sie Ihr Kind ausreden!*
- 5 *Es ist wichtig, die Äußerungen Ihres Kindes nicht vorschnell zu bewerten. Geben Sie die Aussagen Ihres Kindes mit Ihren eigenen Worten wieder, um Missverständnisse zu vermeiden!*
- 6 *Äußern Sie Verbote, so verbinden Sie diese mit etwas Positivem („Sandwich-Technik“, z.B. „Es ist warm und sonnig, hör auf zu spielen, lass uns gemeinsam ins Freibad gehen“)!*
- 7 *Sprechen Sie immer von sich, aus direkter Perspektive. Verwenden Sie „ich“ und nicht „man“!*
- 8 *Richten Sie im Gespräch Ihre Aufmerksamkeit möglichst auf das Positive, auf das, was gut klappt oder sich bereits verändert hat. >>>?*
- 9 *Lassen Sie sich die Spiele erklären!*

In den folgenden Fallbeispielen handelt es sich um idealtypische, illustrierende Schilderungen. Die Realität ist hingegen häufig von zahlreichen Höhen und Tiefen geprägt, die Sie als Eltern, aber auch Ihr Kind auszuhalten haben. Scheuen Sie sich nicht, bei Unsicherheiten und Problemen Beratung und Unterstützung einzuholen.

*Stefan (12 Jahre alt) sitzt vor dem PC, er spielt ein Online-Rollenspiel. Seine Mutter kommt in das Zimmer und setzt sich neben ihren Sohn. Sie bittet den Jungen, ihr das Computerspiel zu erklären. Sie zeigt Interesse an der Tätigkeit ihres Sohnes und lässt sich die einzelnen Spielschritte und Regeln erklären. Stefan ist zu Beginn des Gespräches etwas verunsichert und antwortet nur verhalten. Er bemerkt, dass seine Mutter mehr über sein Spiel erfahren möchte und empfindet nach einer Weile Spaß an den Erklärungen. Die Mutter bittet ihren Sohn, mitspielen zu dürfen. Sie möchte Stefan und seine Faszination an den Computerspielen besser verstehen. Nach einem gemeinsamen Spiel möchte sie von ihrem Sohn wissen, was für ihn die Faszination und den Spaß an den Computerspielen ausmacht. Stefan zieht sich nun wieder zurück und wirft seiner Mutter vor, ihn doch sowieso nicht zu verstehen und immer über sein Computernutzungsverhalten zu meckern. Die Mutter spricht mit ihrem Sohn über ihre Ängste und Sorgen hinsichtlich des zeitintensiven Computerspielens. Stefan versichert der Mutter, dass er jederzeit aufhören kann. Daraufhin fordert die Mutter ihn dazu auf, den Computer auszumachen und mit ihr etwas zu unternehmen. Stefan willigt ein.*

Vermitteln Sie Ihrem Kind Interesse und Akzeptanz an seinem Bedürfnis, sehr viel Zeit mit Computerspielen zu verbringen. Sie erhalten somit Informationen über die individuellen Gründe und die Funktion, die das Spielen für Ihr Kind eingenommen hat. Ein verständnisvoller und wertfreier Umgang mit Ihrem Kind hilft weiter.

## 2. Ziele formulieren und Regeln aufstellen

Das Ziel Ihrer Einflussnahme besteht in der Regel im Erlernen eines angemessenen Umgangs mit Computerspielen. Das bedeutet für Ihr Kind, nicht vollständig auf das Computerspielen verzichten zu müssen, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Computerspielen, alternativen Hobbys, sozialen Kontakten und schulischen oder beruflichen Aufgaben und Anforderungen zu entwickeln. Dem Kind/Jugendlichen sollte der Unterschied zwischen einem angemessenen Computernutzungsverhalten und einer exzessiven, problematischen Nutzung vermittelt werden. Dieses Ziel stellt eine zentrale Forderung an Ihr Kind, ausgehend von Ihnen als Eltern, dar. Ausgehend von diesem Ziel sollten dann Regeln zum Nutzungsverhalten aufgestellt werden. Bei der Durchsetzung von Forderungen ist es bedeutend, dass Sie sicher auftreten und sich nicht unmittelbar auf Diskussionen einlassen. Die Forderungen an Ihr Kind sollten daher klar und eindeutig formuliert und gegebenenfalls wiederholt werden. Persönliche Angriffe und Wertungen sind hierbei zu vermeiden. Treten Sie Ihrem Kind mit einer zugewandten Körperhaltung und aufrichtigem Blickkontakt gegenüber. Entwickeln Sie Geduld im Umgang mit Ihrem Kind. Es handelt sich oftmals um einen langwierigen Prozess, der viel Zeit beansprucht und der gleichzeitig von Höhen und Tiefen geprägt sein kann.

Mit Hilfe von Belohnungen können Sie das Computerspielverhalten Ihres Kindes lenken und einer angemessenen Form annähern. Gemeinsam mit dem Kind werden Regeln hinsichtlich der Computernutzung aufgestellt und besprochen. Hält Ihr Kind sich an diese Absprachen, so wird dieses Verhalten durch eine Belohnung verstärkt. Es können drei unterschiedliche Arten von Verstärkern Anwendung finden:

### 1 Soziale Verstärker

*Sich Zeit für Ihr Kind nehmen, aufmerksam zuhören, Zuwendung vermitteln, Ihr Kind wertschätzen und ihm dies auch vermitteln, kleine, liebevolle Gesten (lächeln, direkter Blickkontakt, Umarmungen)*

Bei den folgenden zwei Verstärkern sollten Sie vorher festlegen, welche Belohnung Ihr Kind zu erwarten hat. Ihr Kind sollte sich bewusst sein, welche Konsequenzen bei Regelverstößen wirksam werden. Gleichzeitig müssen Sie als Eltern sich an die Absprachen halten und die Belohnung zeitnah einlösen. Des Weiteren ist zu beachten, dass die Art der Belohnung dem Alter des Kindes oder des Jugendlichen entsprechen sollte:

### 2 Materielle Verstärker

*Wichtig ist hierbei, dass es sich nur um Kleinigkeiten handeln sollte. Entwickeln Sie gemeinsam mit ihrem Kind Ideen, die ihm Spaß machen. Sinnvoll wären gemeinsame Ausflüge für die ganze Familie (Zoobesuche, Radfahren, Klettern, Wanderungen usw.)*

### 3 Symbolische Verstärker

*Hierbei wird ein Symbol, das zu erst einmal keinen materiellen Wert besitzt (Aufkleber, kleine Bausteine, Spielchips oder auch gemalte Gesichter, Tiere usw.) eingesetzt. Diese Symbole können nun, gemäß einer vorher fest abgesprochenen Anzahl, gegen gemeinsame Unternehmungen eingetauscht werden.*

## Fallbeispiel für den Einsatz von Belohnungen

Gemeinsam mit ihrer Tochter Lisa (10 Jahre) entwickeln die Eltern einen so genannten Verstärkerplan. Dieser regelt, dass Lisa eine halbe Stunde am Tag mit Online-Spielen verbringen darf. Gemeinsam mit einem Elternteil wird zu Beginn der Spielphase auf die Uhr geschaut und das Ende des Spiels nach 30 Minuten bestimmt. Nach Ablauf der halben Stunde muss Lisa den Computer ohne Diskussion abschalten. Die Eltern erinnern Lisa an die Einhaltung der Zeitspanne. Für die Einhaltung der Regeln bekommt Lisa jeweils einen Aufkleber. Einen Aufkleber erhält Lisa, wenn sie ihren Eltern zu Beginn des Spiels Bescheid gibt und der Zeitpunkt des Spielendes festgelegt wird. Einen weiteren Aufkleber erhält Lisa, wenn sie ohne Diskussion den Computer zur festgelegten Zeit ausmacht. Lisa kann ihre gesammelten Aufkleber, gemäß einem vorher abgesprochenen Eintauschsystems, einlösen. So können z.B. fünf Aufkleber gegen einen Spaziergang mit ihren Eltern, zehn Aufkleber gegen ein Badmintonspiel im Garten, 15 Aufkleber gegen eine Bastelnachmittag und 20 Aufkleber gegen einen Schwimmbadbesuch eingetauscht werden.

Das Computerspiel stellt für viele exzessiv spielende Kinder und Jugendliche eine Belohnung dar und löst somit positive Stimmungen aus. Der Verstärkerplan ermöglicht die Entwicklung alternativer Aktivitäten neben dem Computerspielen, welche ebenfalls Freude bereiten und Glücksgefühle in Gang setzen und somit eine ähnliche Funktion erfüllen wie die Computerspiele. Wird das Computerspielen begrenzt, so ist es wichtig, dass alternative attraktiver Freizeitaktivitäten zur Verfügung stehen, damit die gewonnene Zeit sinnvoll genutzt werden kann. Ihr spielendes Kind lernt Alternativen kennen, die ihm/ihr Freude bereiten. Der Einsatz des Verstärkerplanes stellt so einen Einstieg in die Verhaltensänderung dar. Im Laufe der Zeit sollte dies Belohnungssystem durch längerfristige Aktivitäten und alternative Hobbys abgelöst werden. Anhand von gemeinsamen Gesprächen und Unternehmungen können die Interessen und Fähigkeiten Ihres Kindes heraus gebildet werden. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, den passenden Verein, die geeignete Gruppe oder Jugendeinrichtung zu finden.

## Liebe Eltern,

*für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen sind Erfahrungen mit Medien wichtig. Das Medium ‚Computer‘ ist heutzutage aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken, nicht zuletzt auch, weil es gegenwärtig für das schulische oder berufliche Fortkommen von erheblicher Bedeutung ist.*

*Die Frage nach möglichen Gefahren wurde im Verlauf dieser Broschüre thematisiert, ebenso wie die Frage nach den Chancen einer adäquaten Computernutzung. Sie als Eltern tragen in diesem Zusammenhang eine hohe Verantwortung. Als Schlüsselpersonen im Erziehungsprozess möchten Sie Ihr Kind auf seinem Weg in die Selbstständigkeit unterstützen und begleiten. Dieser Sachverhalt muss auch im Zusammenhang mit der Computernutzung gelten und schließt das Wissen um die Thematik rund um die so genannten Online-Rollenspiele mit ein.*

*Wenn der PC und dessen Online- Nutzung weitgehend die einzige Freizeitaktivität des Kindes ist, sollte geprüft werden, ob die Kriterien der Sucht erfüllt sind und das Kind bzw. der/die Jugendliche professionelle Hilfe benötigt. Mögliche regionale Anlaufstellen diesbezüglich finden Sie im Anhang.*

*Die Voraussetzung für einen kompetenten Umgang mit dem PC für Ihr Kind ist ein sensibilisierter Umgang Ihrerseits mit Ihrem Kind. Die Fähigkeit, Bedürfnisse und Belange im Entwicklungsprozess wahrzunehmen und auf diese einzugehen, sich für die jeweilige Lebenswelt des Kindes oder Jugendlichen zu interessieren, Ängste und Unsicherheiten zu erkennen und abzufangen, all das kann Ihr Kind dazu befähigen, selbstbewusst und reflektiert im Umgang mit dem Medium Computer und dessen Spielvariationen zu bestehen.*

*Zeigen Sie als Eltern Verantwortungsbewusstsein für Ihr Kind und informieren Sie sich über die Möglichkeiten und Potentiale einer adäquaten Computernutzung und schützen Sie Ihr Kind vor den Gefahren, die das Medium im Falle einer unreflektierten und übersteigerten Nutzung mit sich bringt!*

*Vermitteln Sie Konsequenz in der Umsetzung von vereinbarten Verhaltensregeln im Zusammenhang mit dem PC und zeigen Sie Interesse für die Bedürfnisse und Belange Ihres Kindes.*

*Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit mit Ihrem Kind! Autorinnen*

## Anlaufstellen

**Kompetenzzentren Mediensucht Karlsruhe / Bruchsal**  
 Baden-Württembergischer Landesverband  
 für Prävention und Rehabilitation gGmbH  
 Hildastr. 1,  
 76646 Bruchsal  
 Tel.: 07251/932384-0 (montags 14-17 Uhr)  
 E-Mail: fs-bruchsal@bw-lv.de

**Kompetenzzentren Mediensucht Calw**  
 Baden-Württembergischer Landesverband  
 für Prävention und Rehabilitation gGmbH  
 Bahnhofstr. 31, 75365 Calw  
 Tel.: 07051/93616  
 E-Mail: fs-calw@bw-lv.de

**Kompetenzzentrum Mediensucht Villingen-Schwenningen**  
 Baden-Württembergischer Landesverband  
 für Prävention und Rehabilitation gGmbH  
 Großherzog-Karl-Str. 6  
 78050 Villingen-Schwenningen  
 Tel: 07721 878-646-0  
 E-Mail: fs-sbk@bw-lv.de

Herausgeber: Badischer Landesverband für Prävention  
 und Rehabilitation gGmbH und Hochschule Esslingen  
 Konzept und Realisierung: Bianca Bertsch, Caroline Hoffmann, Janina Mast, Eva Obhof  
 Die Broschüre ist entstanden im Rahmen des Projektes „Neue Medien - Chancen und Risiken“  
 unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Heidenreich und Prof. Dr. Marion Laging

