

Interventionsmassnahmen bei computerspielsüchtigen Jugendlichen

Hausarbeit
zum Modul 3A
Mediale Bildung und Medienkommunikation

Martina Krieg
Blüemenen 14
CH - 8840 Einsiedeln

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Einleitung	2
2. Das Spiel und seine Bedeutung für den Heranwachsenden	3
3. Computerspielsucht	4
3.1 Computerspielsucht - eine Form von Verhaltenssucht	4
3.2 Merkmale der Computerspielsucht und ihre Begleiterscheinungen	5
3.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht	7
3.4 Zusammenhang von Computerspielen und Stress	9
4. Physiologische und psychische Auswirkungen des exzessiven Konsums von Computerspielen	11
5. Diagnostik von Computerspielsucht	13
6. Interventionsmassnahmen	15
6.1 Kommunikation über Nutzungsverhalten	16
6.2 Pro und Contra des Computerspielens	18
6.3 Verstärkung von Vereinbarungen durch Verhaltensverträgen	18
7. Fazit	20

Literaturverzeichnis

Erklärung

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Häufigkeitsverteilung der Merkmale bei Computerspielsüchtigen	6
Abbildung 2: Alter der betroffenen Computerspielsüchtigen	7
Abbildung 3: Geschlechtsverteilung der Computerspielenden	8
Abbildung 4: „Teufelskreis“ Stress und exzessives Computerspielen	11

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Studien zum Ausmass der Computerspielsucht bei Jugendlichen	9
Tabelle 2: Diagnoseinstrumente zur Diagnose von Computerspielsucht	14
Tabelle 3: Übersicht der Internetseiten, die bei Verdacht auf Computerspielsucht weiterhelfen	15
Tabelle 4: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie	18

1. Einleitung

Es besteht kein Zweifel: Das Thema Computerspiel polarisiert. Das Thema Computerspiele wird oft pathologisiert und kriminalisiert: Im Vordergrund, vor allem auch in den Medien, stehen Verhaltenssucht und Gewaltförderung. Schulen haben Mühe, die Medienbildung zu integrieren, weil Stoff- und Leistungsdruck immer höher werden. Der Umgang mit Computerspielen wird zum Freizeit- und Familienthema erklärt. Eltern stehen dabei immer häufiger einem neuen Phänomen gegenüber: Ihre Kinder und vor allem Jugendliche sitzen stundenlang, gar Tage vor Computern, entschwunden in eine andere Welt. Wie solch vereinnahmende Welten aussehen bleibt den Familienangehörigen allerdings meist verborgen, weil sie selbst nicht mit Computerspielen sozialisiert wurden. Sie finden daher kaum Zugang zu einem pädagogisch begleiteten Umgang, wären aber die wichtigste Instanz zur Vermittlung der Medienkompetenz (Feierabend & Klingler, 2002).

Diese Arbeit gibt einen Überblick über die Problematik des exzessiven Computerspielens, beginnend bei den Merkmalen der Computerspielsucht bis hin zu möglichen Interventionsmassnahmen in der Familie. In Kapitel 2 wird der Frage nachgegangen, welche Bedeutung das Spiel im Allgemeinen und das Computerspiel im Speziellen für den Heranwachsenden hat und unter welchen Umständen es zur Sucht werden kann (Kapitel 3). Merkmale und Verbreitung der Computerspielsucht werden erläutert und der Zusammenhang des Computerspielens zur Verarbeitung von Stress erklärt (Kapitel 3.4). Kapitel 4 geht auf physiologische Auswirkungen des exzessiven Konsums von Computerspielen ein. Für Eltern von Betroffenen ist es besonders schwierig den Unterschied zwischen häufigem Computerspielen und süchtigem Verhalten zu eruieren, hierfür liefert Kapitel 5 Erklärungen. Die Arbeit schliesst mit Interventionsmassnahmen (Kapitel 6), welche Eltern von Betroffenen anwenden können, um ihren Jugendlichen zu einem angemessenen Umgang mit Medien zu verhelfen.

Im vorliegenden Text wird sowohl für Computerspiele, die per Disc am Computer gespielt werden, als auch für Videospiele und Onlinegames, welche im Internet über ein Konto beim Betreiber benutzt werden können, pauschal die Bezeichnung „Computerspiele“ verwendet.

2. Das Spiel und seine Bedeutung für den Heranwachsenden

Der Psychoanalytiker Sigmund Freud geht davon aus, dass Kinder die Welt der Erwachsenen imitieren wollen, damit sie sich besser in deren Rollen versetzen können. Das Spiel befriedigt dabei unerfüllte Wünsche, bei dem Kinder ihre eigenen tabuisierten Impulse, wie zum Beispiel Aggressivität, ausleben können (Freud, 1993). Für den Entwicklungspsychologen Jean Piaget ist das Spiel ein Übungsfeld, in dem das Kind die momentane Wirklichkeit üben kann, weil es den Verlauf selbst mitentscheiden kann, ohne Einflussnahme der Erwachsenen (Piaget, 1969). Diese einflussreichen Deutungen des Spiels aus entwicklungspsychologischer Sicht führen zur Annahme, dass jede Form von Spielen Aufgaben der Lebensbewältigung übernimmt, da zu diesem Zeitpunkt noch nicht über andere Techniken und Möglichkeiten verfügt wird (Oerter, 1999).

Grünbichler (2008) nimmt die These von Freud auf und meint, dass der Jugendliche in Computerspielen eine ihm zusagende Rolle finden kann, die seinen Persönlichkeitsmerkmalen oder Wunschvorstellungen nahe kommt. Diese Rollenübernahme, die sozusagen anstrengungslos per Knopfdruck erreicht wird, ermöglicht die Bedürfnisse nach Sinneserregung und Spannung, nach Orientierung und Sicherheit, sowie die darüberliegenden Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Liebe, Achtung und Wertschätzung abzudecken, da diese in der realen Welt der Jugendlichen zu wenig befriedigt werden (Hengst, 1981). In der angenommenen Rolle suchen Kinder und Jugendliche auch einen Lustgewinn und vermeiden Unlust. Ihr Selbstwertgefühl wird durch das Spiel, vor allem bei Erfolgen, gestärkt (Borg-Laufs & Hungerige, 2005).

Besonders die Kontrolle über das Spiel scheint Jugendlichen wichtig zu sein. Die Kontrolle zu haben oder wieder zu erlangen, wird als angenehm empfunden und entspricht dem menschlichen Bedürfnis nach Kompetenz. Klimmt, Hartmann und Frey (2007) beschreiben nicht nur den Kontrollfaktor, sondern auch den „Effectance“-Aspekt. Effectance ist dabei das Wahrnehmen eines unmittelbaren und direkten Feedbacks auf eine eigene Aktion und der Beeinflussung der Spielwelt. Diese Beeinflussung beinhaltet auch die Möglichkeiten zu Handlungsweisen, die in der Realität schwere juristische Konsequenzen nach sich ziehen würden. Kinder tauchen bereitwillig in diese Phantasiewelt ein. Ernsthaftige Frustrationen oder Sanktionen, wie in der realen Welt, sind nicht zu erwarten. Zusätzlich haben die Spiele eine entspannende Wirkung und dienen als Ventil für aufgestaute Aggressionen. Dieser Zustand von Spannung und Entspannung führt zu einem Aktivierungszirkel, wo der Spielende die Spannung möglichst lange aufrecht zu erhalten will, bis er schliesslich eine Lösung findet, die zum Spannungsabbau beiträgt. Vor allem die so-

nannten MMORPGs-Computerspiele (Massive Multiplayer Online Role Play Games) erleben eine Erfolgswelle und tragen massgebend zur Verbreitung der Computerspielsucht bei (Hardt, Cramer-Düncher & Ochs, 2009). Diese Spielplattformen sind rund um die Uhr über Internet betretbar. Spieler organisieren sich meist aus verschiedenen Ländern in Gilden. Diese Spielwelt, in der sich ständig etwas verändert, unabhängig davon, ob der Spieler gerade eingeloggt ist oder ob er schläft, existiert für Spieler parallel zu ihrer Alltagswelt. Über Text- oder Voice-Chats können Spieler miteinander kommunizieren, wodurch häufig enge soziale Bindungen entstehen. Neben dieser sozialen Bindung an das Spiel, wächst auch die Verpflichtung sich regelmässig einzuloggen, da jeder Spieler innerhalb seiner Gruppe mit seiner fiktiven Spielfigur, sogenannten „Avataren“, wichtige Aufgaben übernimmt und massgeblich zum Fortschritt des Spielverlaufs beiträgt (Hardt et al. 2009).

3. Computerspielsucht

3.1 Computerspielsucht – eine Form von Verhaltenssucht

Der Begriff „Sucht“ wurde aus dem Wort „siech“, was soviel wie krank bedeutet, abgeleitet. Später wurde Sucht auch mit „Suchen nach etwas“ zusammengebracht. Heute unterscheidet man die nichtstoffgebundenen und stoffgebundenen Suchtformen (Grüsser & Thalemann, 2006). Bei der nicht stoffgebundenen Sucht, der Verhaltenssucht, werden keine psychotropen Substanzen von aussen zugeführt. Der psychotrope, also die Psyche beeinflussende, Effekt stellt sich durch körpereigene biochemische Veränderungen ein, die durch bestimmte exzessive belohnende Verhaltensweisen ausgelöst werden (Grüsser & Rosemaier, 2004). Gemeinsames Merkmal der verschiedenen Formen von Verhaltenssucht ist eine exzessive Ausführung über das normale Mass hinaus. Jedoch hat das Störungsbild der Verhaltenssucht, mit Ausnahme der pathologisierten Form des Glückspiels, noch keinen Eingang als eigenständiges Störungsbild in die gängigen internationalen Klassifikationssysteme psychischer Störungen gefunden. Computerspielsucht wird in Anlehnung an die Einordnung der Glücksspielsucht diagnostiziert, was sich häufig als unzureichend herausstellt, deshalb werden oft auch Kriterien des Substanzmissbrauchs hinzugezogen (Grüsser & Rosemaier, 2004).

Einen besonderen Stellenwert zur Auslösung von Suchtverhalten scheint das Belohnungsprinzip der Computerspiele einzunehmen. Belohnungen werden vergeben in Form von Punkten, Ranglistenplatzierungen, Bonusgegenständen und neuen Fähigkeiten, die bewirken, dass diese nicht nur abstrakt erlebt werden sondern eine identitätsstiftende Relevanz für den Spieler einnehmen und dadurch zahlreiche Bedürfnisse, wie in Kapitel zwei erwähnt, erfüllen. Diese Belohnungsvergabe entspricht in mehrfacher Hinsicht einer inter-

mittierenden Verstärkung im Sinne eines variablen Quotenplans. Unter einem variablen Quotenplan versteht die behavioristische Lernforschung eine Verhaltensbedingung, bei der nicht jede Verhaltensweise belohnt wird, sondern nur manche. Es ist nicht ersichtlich, wann genau die Belohnung erfolgt, so kann sie im Schnitt auf jede 20. Reaktion erfolgen, aber auch bereits nach 15 oder erst nach 30 Reaktionen (Zimbardo & Gerrig, 2004). Aufgrund der verhaltensstimulierenden Wirkung gelten Quotenpläne als ein massgebliches Konstruktionsprinzip, mit welchem das Abhängigkeitspotenzial der Spiele erklärt werden kann (Griffiths, 2008).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass exzessives Computerspielen sowohl die internationalen Diagnosekriterien für pathologisches Glücksspiel als auch für Substanzmissbrauch erfüllt. Dennoch bleibt die Einordnung des Phänomens umstritten. Es existiert zurzeit kein einheitliches Konzept für die Diagnose und Therapie der exzessiven Computernutzung (Grüsser et al., 2006). Erst im Jahr 2012 wird durch die American Medical Association (AMA) geprüft, ob und in welcher Form das abhängigkeitsnahe Computerspielen bei der nächsten Revision, als eigenständiges Störungsbild anerkannt werden kann (American Medical Association, 2007).

3.2 Merkmale der Computerspielsucht und ihre Begleiterscheinungen

Wie oben beschrieben wird die Diagnose der Computerspielsucht an die Merkmale des pathologisierten Glücksspiels und Merkmale des Substanzmissbrauchs angelehnt. Die diagnostischen Merkmale für Computerspielsucht (Grüsser & Thalemann, 2006) werden nachfolgend erläutert und in einer Übersicht über die Auftretenshäufigkeit der Merkmale von pathologisch nutzenden Computerspielern im Vergleich zu regelmässigen und gelegentlichen Spielern dargestellt (Abbildung 1).

- **Einengung des Verhaltensmusters:** Das Spiel wird zur wichtigsten Aktivität des Betroffenen und dominiert sein Denken, seine Gefühle und sein Verhalten, in Abbildung 1 als „Craving“ bezeichnet wird.
- **Kontrollverlust:** Das Spielverhalten kann in Bezug auf zeitliche Begrenzung nicht mehr kontrolliert werden. Computerspielabhängige Jungen schwänzen zudem viermal öfter die Schule als Wenigspieler (Mössle, Kleimann & Rehbein, 2007), dieses Bild deckt sich mit dem zentralen Merkmal des Substanzmissbrauchs, nämlich zugunsten des Verhaltens negative Konsequenzen in Kauf zu nehmen.
- **Konflikte:** Es treten zwischenmenschliche Konflikte zwischen Betroffenen und seiner sozialen Umwelt auf, häufig ausgelöst durch nachlassende Leistungen in der Ausbildung des Betroffenen. In der Abbildung 1 wird „Konflikte“ aufgeschlüsselt in die Be-

griffe „Konsequenzen“ und „Vernachlässigung“. Mit „Konflikte“ werden Phänomene erfasst, die den Umgang mit Mitmenschen erschweren. Zahlreiche Studien belegen, dass Spiele mit aggressivem Inhalt aggressive Gedanken und Gefühle steigern und so auch häufiger aggressive Verhaltensweisen ausgeübt werden (Irwin & Gross, 1995; Anderson & Dill, 2000; Bushman & Anderson, 2002; Krahe & Möller, 2004). Der Freundeskreis verringert sich dadurch oft drastisch und auch die Beziehungen zu engsten Familienmitgliedern, im Besonderen zu den Eltern, verschlechtern sich signifikant (Sanders, Field, Diego & Kaplan, 2000). Der Aspekt „Vernachlässigung“ erfasst das Problem, dass Exzessivspieler ihre Kontrolle über ihr Lernverhalten verlieren, was oft schlechtere Schulleistungen nach sich zieht. Mit Ausnahme von Mathematik fallen abhängig Spielende in jedem Fach ab (Rehbein, et al., 2009).

- **Toleranzentwicklung:** Die Spieldauer erhöht sich ständig, um den affektregulierenden Nutzen zu erzielen.
- **Regulation von negativen Gefühlszuständen:** Durch die beim Computerspiel verspürte Erregung oder Entspannung werden negative affektive Zustände im Sinne einer vermeidenden Stressbewältigung verdrängt.
- **Rückfall:** Nach Zeiten der Abstinenz oder kontrollierten Phasen kommt es zu einer Wiederaufnahme des exzessiven Computerspielens.
- **Entzugserscheinungen:** Bei vermindertem oder reduziertem Computerspielen treten Nervosität, Unruhe und vegetative Symptome, wie Schwitzen oder Zittern auf.

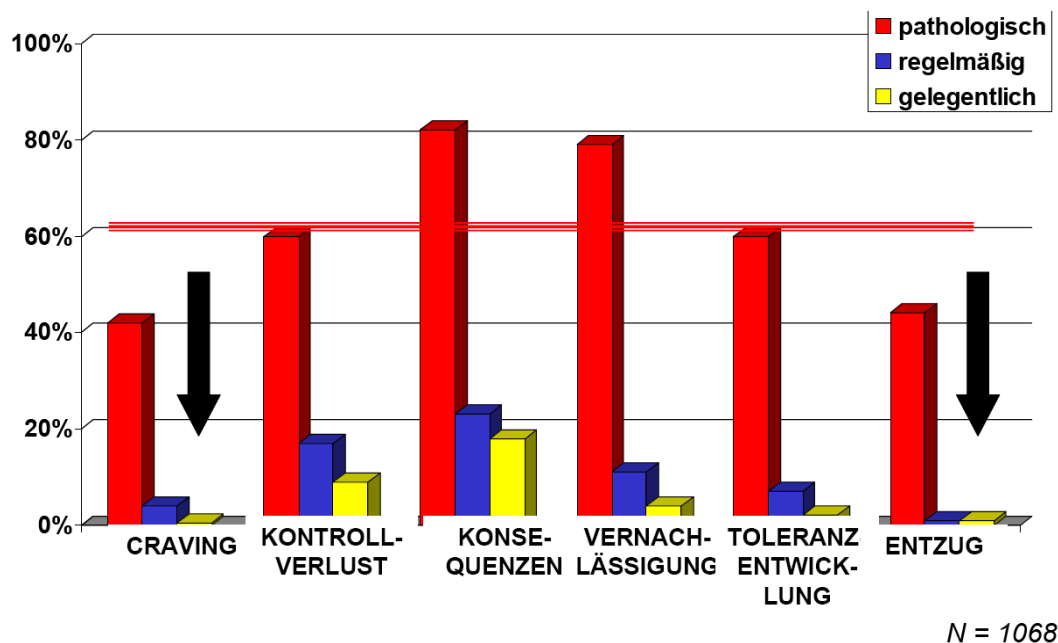


Abbildung 1:

Häufigkeitsverteilung der Merkmale bei Computerspielsüchtigen. Quelle: Müller, 2009. Ambulanz für Spielsucht Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

Als weitere Begleiterscheinungen zu den Merkmalen beklagen sich 41 % der abhängig Spielenden über Konzentrationsstörungen, während es bei den unregelmässigen Spielern lediglich 15 % sind. Auffällig sind auch die Angaben zu Schulangst, die von Süchtigen viermal öfters empfunden wird (Batthyány, Müller, Benker & Wölfling, 2009).

Bergmann (2006) hat als Besonderheit ein zweifaches Merkmal in der Lebensgeschichte von computersüchtigen Jugendlichen festgestellt, ihre hoch ambivalente, ungelöste Bindung zur Mutter und ein hybrides Ich-Ideal, das den Kontakt mit der Alltagsrealität scheut, woraus häufig eine Depressionsneigung folgt.

3.3 Verbreitung und Häufigkeit von Computerspielsucht

Die JIM-Studie des medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (Kutteroff & Behrens, 2009) informiert jährlich über die aktuellen Entwicklungen des Medienumgangs, sowie problematischer Mediennutzung junger Menschen. Heute besitzen bereits 75 % der Jugendlichen einen eigenen Computer und mehr als die Hälfte (54%) kann von ihrem Zimmer aus ins Internet. 60% der Jugendlichen besitzen eine Spielkonsole für Computer oder Fernsehgerät, davon Jungen viermal so häufig wie Mädchen.

In Abbildung 2 werden die Altersgruppen der Nutzer dargestellt, die in der Ambulanz für Spielsucht der Universität Mainz als computersüchtig eingestuft wurden. Nicht überraschend dürfte sein, dass es sich vor allem um Heranwachsende im Alter von dreizehn bis 25 Jahren handelt, die wie in Kapitel 2 beschrieben, zahlreiche Bedürfnisse ihres Alters mit Computerspielen abdecken.

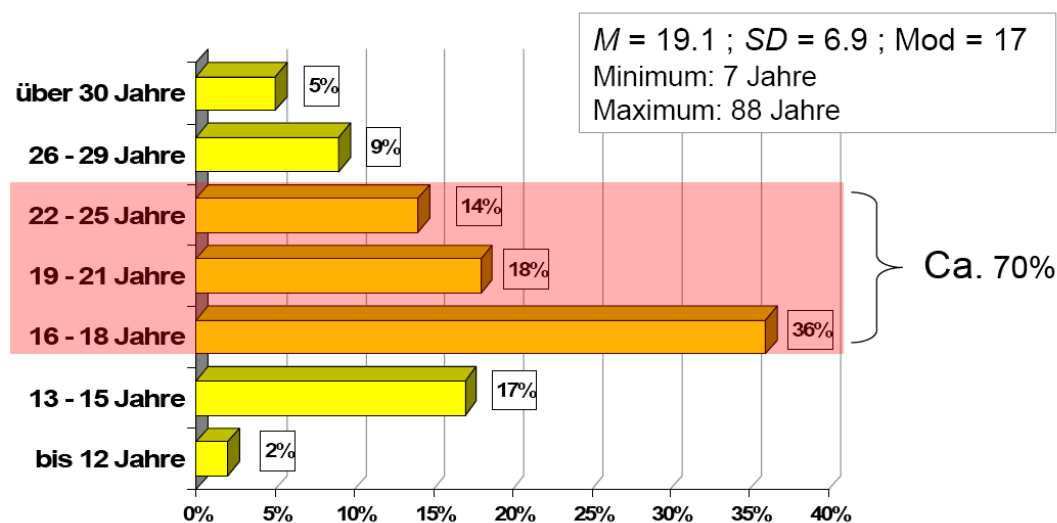


Abbildung 2:
 Alter der betroffenen Computerspielsüchtigen. Quelle: Müller, 2009, Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

Nach einer Studie von Suess (2009), die die Nutzungsdauer von Computerspielen untersucht, spielen nur 12.6% der Jugendlichen jeden Tag. Nutzungszeiten von drei und mehr Stunden, sind mit 11.6% eher selten.

Vor allem Online-Rollenspiele beinhalten grosses Suchtpotenzial. Die tägliche Spieldauer des bekanntesten dieser Spiele, dem „World- of Warcraft“, beträgt bei 15-jährigen männlichen Nutzern im Schnitt nahezu vier Stunden. 36 Prozent spielen mehr als 4,5 Stunden am Tag. Jeder Fünfte von ihnen ist entweder als abhängigkeitsgefährdet (11,6 %) oder als abhängig (8,5 %) einzustufen (Rehbein et al., 2009). Der Dauer des täglichen Konsums kommt eine hohe Bedeutung zu, da hohe Mediennutzungszeiten mit unterdurchschnittlichen schulischen Leistungen korrelieren (Shin, 2004).

Im besonderen Masse sind Jungen betroffen und gelten als eigentliche „Sorgenkinder“ aufgrund ihrer in doppelter Hinsicht problematischen Mediennutzungsmuster. Erstens bevorzugen sie nachweislich kampfbetonte und gewalthaltige Spiele, deren Nutzung gewaltsteigernde Wirkung hat und zweitens tendieren Jungen stärker zu Beschäftigungen und Erlebnissen, bei denen sie sich stark fühlen können. Auch suchen sie intensiver nach von aussen kommender Anerkennung und Bestätigung. Jungen sind empfindlicher und suchen öfters nach Halt als Mädchen (Bergmann & Hüther, 2009). 4,7 Prozent sind abhängigkeitsgefährdet und 3 Prozent abhängig, während bei den Mädchen der Gefährdungsanteil nur bei 0,5 Prozent und der Abhängigkeitsanteil lediglich bei 0,3 Prozent liegt (Rehbein et al., 2009).

Abbildung 3 zeigt die Geschlechtsverteilung der Nutzer von Computerspielen. Während Mädchen eher zu den unregelmässig Spielenden gehören, sind es vor allem Jungen, die missbräuchlich spielen oder gar abhängig werden.

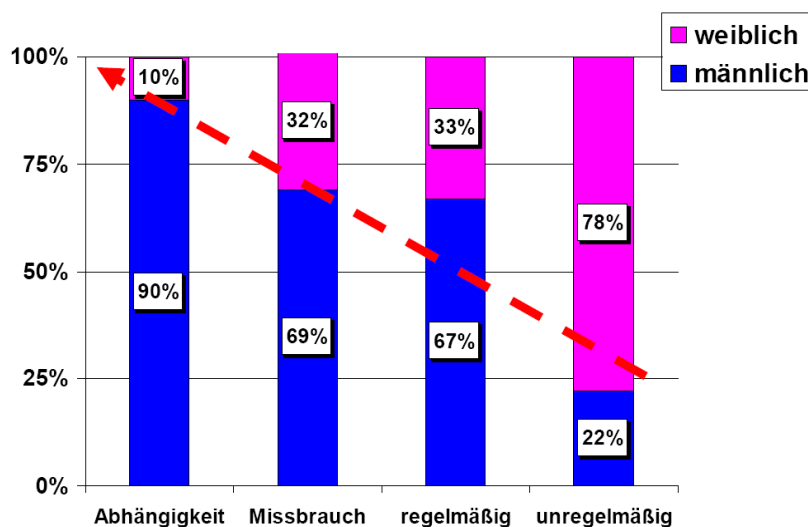


Abbildung 3:
Geschlechtsverteilung der Computerspielenden, Quelle: Müller (2009) Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

Die nicht-standardisierte Operationalisierung der Symptome von Computerspielsucht führt zu unterschiedlichen Prävalenzschätzungen für exzessives Spielen. Einige Studien beziehen sich auf die Abhängigkeitsdefinition bereits anerkannter Störungsbilder, andere wiederum kombinieren klassische Abhängigkeitskriterien mit berichteten Spielzeiten, was zu einer Vermischung von leidenschaftlichem, aber noch unbedenklichem Computerspielen und abhängigem Computerspielen führen kann. Diese Vermischung könnte in der Folge zu Fehldiagnosen von Computerspielabhängigkeit führen (Rehbein et al., 2009). Die unterschiedlichen Ergebnisse von zahlreichen Studien zu Computerspielsucht verdeutlichen dieses Problem. In Tabelle 1 ist eine Übersicht der aktuellen Studien zu finden, die Computerspielverhalten bei Jugendlichen erfragen, darin wurden zwischen 3,6 – 11,3 % der Nutzer als „süchtig“ eingestuft.

Tabelle 1:

Studien zum Ausmass der Computerspielsucht bei Jugendlichen, Quelle: Hardt et al., 2009; Rehbein et al., 2009.

Autor/Jahr	Methodik	Süchtiges Verhalten
Cypra, 2005	Onlinebefragung bei über 11000 jugendlichen Spielern	5 %
Grüsser, Thalemann, Albrecht, und Thalemann 2005	Fragebogenuntersuchung bei 321 11-14 Jährigen	9,3%
Wölfling, Thalemann und Grüsser, 2007	Fragebogenuntersuchung bei 221 Jugendlichen	6,3%
Jäger und Moor, 2008	Onlinebefragung bei 688 Jugendlichen	11,3%
Rehbein, Kleimann und Mössle, 2009	Fragebogenuntersuchung bei unter 15-Jährigen	1,7%
Mössle, Kleimann, Rehbein, 2007	Fragebogenuntersuchung bei 14301 Jugendlichen	3,6%

3.4 Zusammenhang von Computerspielen und Stress

Im Kindes- und Jugendalter wird die emotionale Kompetenz entwickelt, die später dem Erwachsenen ermöglicht erfüllende mitmenschliche Beziehungen zu pflegen. Emotionale Kompetenz besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten: Bewertung und Ausdruck von Gefühlen (bei sich und anderen), der Anwendung von Gefühlen und der Gefühlsregulierung. Um eine Entwicklung der erforderlichen Kompetenzen erfolgreich zu durchlaufen müssen Fähigkeiten ausgebildet werden in den Bereichen:

- Eigene Gefühle wahrnehmen können,
- Mitgefühl für andere empfinden,
- Aufbau von zufriedenstellenden mitmenschlichen Beziehungen,
- konstruktiver Umgang mit belastenden oder problematischen Gefühlen.

Die psychische Entwicklung gelingt idealer, wenn möglichst viele positive Erfahrungen gesammelt werden, wodurch ein gesundes Selbstvertrauen aufgebaut wird (Bergmann & Hüther, 2009). Falls anstehende Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden, kann es zu einer Identitätsdiffusion kommen, einer eigentlichen Zerrüttung des „Ichs“, wodurch die künftige Entwicklung behindert wird (Erikson, 1973). Folgen können sein, dass der Jugendliche sich Gruppierungen mit klaren Regeln und Normen anschliesst oder in die virtuelle Welt der Computerspiele abtaucht, wo er in einer schützenden Anonymität seine Wunschidentität kreieren kann und sich zugehörig fühlen kann ohne abgelehnt zu werden (Grüsser & Thalemann, 2006).

Wissenschaftlicher Konsens scheint sich dahingehend abzuzeichnen, wonach sich eine Computerspielsucht herausbilden kann, wenn es in der realen Welt nicht wunschgemäß läuft. Das wesentliche Merkmal der Verhaltenssucht besteht nicht in erster Linie in der konsumierten Menge, vielmehr ist die Funktion der Computerspielnutzung von übergeordneter Bedeutung. Das Verhalten wird nicht mehr aufgrund seines ursprünglichen Zwecks durchgeführt, sondern zweckentfremdet. Es ist zum Trostspender bei psychischem Unwohlsein, Not und Langeweile geworden. Jugendliche erfahren, dass sie durch exzessive belohnende Verhaltensweisen oder Gebrauchsmuster schnell und effektiv Gefühle im Zusammenhang mit Frustration, Unsicherheiten und Ängsten regulieren oder unterdrücken können (Noack, Kollehn & Schill, 1999). In der Folge werden erwünschte Verhaltensmuster wie zum Beispiel adäquate Stressverarbeitungsstrategien für kritische oder als Stress erlebte Lebenssituationen nicht entwickelt oder gelernt (Hurrelmann, Klocke, Melzer & Ravens-Sieberer, 2003). Das exzessive Verhalten hat somit eine individuelle, inadäquate belohnende Funktion erhalten (Grüsser et al., 2005; Suess, 2009).

Auch Einsamkeit kann als Stressor fungieren, der durch den Jugendlichen kompensiert werden muss. Computerspielen wirkt wie eine belohnende Verhaltensweise, die die durch Einsamkeit entstandenen negativen Effekte unterdrückt oder verdrängt. In der Folge wird das belohnende Verhalten (das Spielen) verstärkt, wodurch der negative emotionale Zustand erfolgreich vermieden wurde und die Wahrscheinlichkeit einer Wiederholung des Verhaltens sich erhöht. Dieses als belohnend wirkende konditionierte Verhalten kann mangels alternativer Bewältigungsstile zu einem süchtigen Verhalten werden, was sich in Gedanken und Handlungsstilen der Betroffenen widerspiegelt (Engelberg & Sjöberg, 2004). Dieser „Teufelskreis“ zur Stressbewältigung wird in Abbildung 4 ersichtlich.

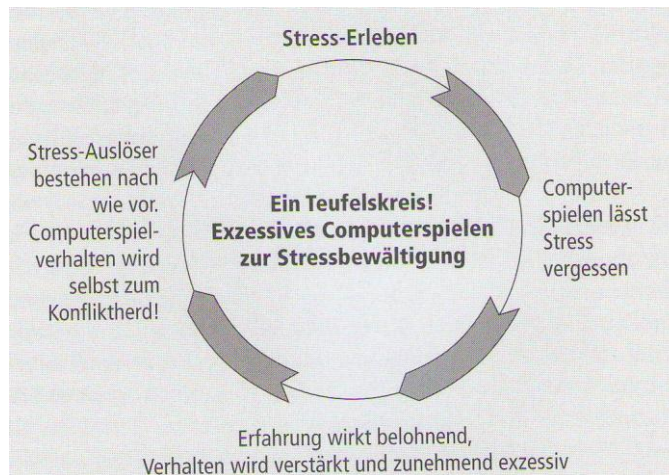


Abbildung 4:
 „Teufelskreis“ Stress und exzessives Computerspielen. Quelle: Grüsser & Thalemann, 2006, S.64

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass exzessives Computernutzungsverhalten und der sich darin offenbarende pathogene Mechanismus, die Entstehung und Aufrechterhaltung von Abhängigkeit in der Adoleszenz begünstigen kann. Kinder erfahren, dass sie mit solchen Verhaltensweisen oder Gebrauchsmustern schnell und effektiv Gefühle im Zusammenhang mit Frustrationen, Unsicherheiten und Ängsten regulieren, beziehungsweise verdrängen können. Im Laufe der Suchtentwicklung rückt die exzessive Nutzung moderner Medien in den Vordergrund zu Lasten anderer Verhaltensweisen. Somit werden keine alternativen Verhaltensmuster, wie zum Beispiel adäquate Stressverarbeitungsstrategien, für kritische oder als Stress erlebte Lebenssituationen entwickelt.

4. Physiologische und psychische Auswirkungen des exzessiven Konsums von Computerspielen

Wer schon einmal die flinken Bewegungen eines geübten Computerspielers beobachtet hat, wundert sich nicht, dass sich bei ihm eine signifikante Häufung von Beschwerden der Knochen und Muskeln im Bereich des rechten Armes zeigt, die mit der insgesamt mit Spielen verbrachten Zeit korreliert. Je mehr gespielt wird, desto eher leidet der Spieler an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Bereich Nacken, Ellbogen, Handgelenk und Fingern (Kang, Kim, Cho, Lee & Kim, 2003).

Wer sitzt, bewegt sich nicht, verbraucht also keine Kalorien. Körperliche Bewegung kommt bei Vielspielern zu kurz, was oft zu Übergewicht führt (Cordes & Miller, 2001).

In einer Studie der Deutschen Jugendgesundheitssurveys (Lampert, Sygusch & Schlack, 2007) wird belegt, dass mehrstündiger Medienkonsum die körperlich-sportliche Inaktivität bei Jungen um das 2.66-fache, bei Mädchen um das Doppelte erhöht. Ebenso lassen sich Beziehungen zu Übergewicht belegen und zwar nimmt die Wahrscheinlichkeit überge-

wichtig zu werden mit jeder zusätzlichen Stunde Medienkonsum pro Tag um den Faktor 1,2 zu. Bei Jungen verdoppelt sich die Präferenz zu Übergewicht, bei Mädchen wird der Faktor gar verdreifacht (Gortmaker, 1996).

Durch die fehlende sportliche Betätigung fehlt auch die anregende Wirkung, die sich nach neurobiologischer Forschung auf die kognitive Leistungsfähigkeit einwirkt. Die Körperwahrnehmung geht weitgehend verloren, da nur Finger und ein fokussierter Gesichtssinn benötigt werden, das Körper-Selbst ist sozusagen abgetrennt vom Geschehen im Monitor (Shin, 2004).

Mit bildgebenden Verfahren ist es Hirnforschern gelungen nachzuweisen, in welchem Ausmass die Strukturierung des Gehirns davon abhängt, wie und wofür ein Kind sein Gehirn benutzt. Wenn Jugendliche mehrere Stunden täglich vor dem Computer verbringen, so verändert das nicht nur ihre Wahrnehmung, ihr Raum- und Zeitempfinden, ihre Gefühlswelt und ihre Fähigkeit, sich im realen Leben zurechtzufinden, es verändert auch ihr Gehirn (Spitzer, 2009). Im Frontal- oder Stirnlappen des Gehirns laufen komplexe neuronale Verschaltungen zusammen. Hier werden unsere im Alltag gemachten Erfahrungen und zutiefst menschlichen Fähigkeiten, wie Achtsamkeit und Behutsamkeit strukturiert. Bei Computersüchtigen ist dieser Gehirnbereich nutzungsbedingt einfacher strukturiert, die Fähigkeit komplexe Wahrnehmungen miteinander zu verbinden und zu subtilen inneren Bildern zusammenzufügen geht verloren. Fatalerweise hindert dies wiederum daran mit anderen Menschen in spontane Interaktion zu treten und Fertigkeiten weiterzuentwickeln, wie beispielsweise mit Menschen mitfühlen zu können. Weitere Metakompetenzen dieser wichtigen Hirnregion sind: strategische Kompetenz, Problemhandlungskompetenz, Handlungskompetenz, Motivation und Konzentrationsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle. All diese Frontalhirnfunktionen werden zwar beim Computerspiel auch erworben, jedoch können sie von Jugendlichen nicht ins reale Leben übertragen werden, da die Verbindung zum realen Ich in der virtuellen Welt fehlt (Bergmann & Hüther, 2009).

Einhergehend mit körperlichen Beschwerden und wenig ausgebildeten Metakompetenzen zeigen sich häufig auch psychische Symptome. Während sich nur 15% der unregelmässig Spielenden über Konzentrationsstörungen beklagen, sind es bei den abhängig Spielenden über 41%. Auffällig sind die Angaben zu Schulangst, die von Süchtigen viermal öfters empfunden wird (28%) (Batthyány, Müller, Benker & Wölfling, 2009). Auch klinisch bedeutsame Symptome wie Zwanghaftigkeit, Unsicherheiten im Sozialkontakt, Somatisierung, Ängstlichkeit sowie Feindseligkeit wurden bei exzessiv computernutzenden Schülern übermässig festgestellt (Hardt et al., 2009).

Das Computerspielen ist nicht die Ursache oben erwähnter Symptome und deren resultierender psychischer Störungen, es ist aber der Auslöser der sichtbar werdenden Krankheitssymptome. Die am häufigsten auftretenden psychischen Störungen in Zusammenhang mit exzessivem Computerspielen sind Depression und Angst. Wenn Leitsymptome wie bedrückte Stimmung, Interessenverlust, Antriebsminderung und erhöhte Ermüdbarkeit über mindestens zwei Wochen anhalten, können dies Hinweise für kindliche Depressionen sein. (Harrington, 2001). Falls Kinder gewissen Situationen oder Objekten ausweichen oder mit Einzelsymptomen, wie Herzklopfen reagieren, können dies Indikatoren auf Angststörungen sein. Weiter lassen sich diese Kinder durch Beschwichtigungen anderer kaum beruhigen und erleben schon Einzelsymptome beim Gedanken an ihre Angstsituationen (Schmidt-Traub, 2001).

5. Diagnostik von Computerspielsucht

Bei der Diagnose von Computerspielsucht im Jugendalter ist es notwendig eine exakte Differenzierung zwischen verschiedenen Stadien interventionsbedürftiger, von der Norm abweichender Verhaltensweisen vorzunehmen. Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist bekannt, dass ein grosser Teil der Jugendlichen in der pubertären Entwicklungsphase vermehrt riskantes Verhalten eingeht. Dieses Risikoverhalten wird oftmals nur zeitlich begrenzt ausgeübt und basiert auf der Imitation von Verhaltensweisen aus ihrer Peergroup, um ihren Status innerhalb der Gruppe zu festigen. Nach Beendigung dieser Entwicklungsaufgabe kommt es zu einer sukzessiven Abschwächung oder gar gänzlichem Verschwinden des Problemverhaltens (Seiffge-Krenke, 1998). Es ist also zu differenzieren zwischen entwicklungsbedingtem exzessivem Konsum und psychopathologisch abhängigem Konsum.

Zur Erfassung der Computerspielsucht gibt es verschiedene Instrumente, die als theoretische Grundlage vor allem die gültigen Kriterien für pathologisches Glücksspiel und Substanzmissbrauch verwenden und nach den internationalen Klassifikationssystemen psychischer Störungen, DSM-IV-TR, formuliert werden (Sass, Wittchen, Zaudig & Huoben, 2003). In Tabelle 2 sind Instrumente ersichtlich, die zur Diagnose der Computerspielsucht zurzeit im deutschsprachigen Raum eingesetzt werden.

Tabelle 2: Diagnoseinstrumente zur Diagnose von Computerspielsucht.

Autor und Jahr	Instrument
Hahn & Jerusalem, 2001	Internetsuchtskala, ISS
Salguero & Morán, 2002	Skala für problematische Computerspielsbenützung, PVB
Thalemann, Albrecht, Thalemann & Grüsser, 2004	Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern; CSVK
Mössle, Kleimann & Rehbein, 2007	Computerabhängigkeitsskala, CSAS
Wölfling, 2008	Fragebogen zum Computerspielverhalten, CSV-R Screener
Rehbein, Kleimann & Mössle, 2009	Diagnoseinstrument zur Computerspielabhängigkeit, KFN-CSAS-II

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihr Kind zu lange am Computer sitzt, dann sollten sie sich zunächst fragen, ob während mindestens zwölf Monaten im Minimum drei der Merkmale, wie in Kapitel 3.2 beschrieben vorliegen (Rehbein et al, 2009). Sie müssen dann entscheiden, ob sie das Problem alleine in der Familie bewältigen können oder professionelle Hilfe von Fachstellen beanspruchen wollen.

Im deutschen Sprachraum hat sich der „Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern“ von Thalemann et al. (2004) etabliert. Der Fragebogen ist ein Selbstbeurteilungsverfahren, das neben der Diagnose von exzessivem Computerspielen auch einen Überblick über die Bereiche Familie, Wohnen, Freizeit, Freunde, Schule sowie Fernsehverhalten gibt und darüber hinaus auch Aussagen zur subjektiven Befindlichkeit, dem Selbstwert, der sozialen Akzeptanz und bevorzugten Problemlösestrategien erhebt. Um als „auffällig“ charakterisiert zu werden, müssen Kinder alle der sieben formulierten Kriterien erfüllen und jedes Item überdurchschnittlich im Sinne der Kriterien beantworten. Je höher der erreichte Punktwert, desto grösser ist die Gefährdung. Eltern können den Fragebogen im Hans Huber Verlag, Bern, herunterladen. In Kapitel 6.1 wird der Fragebogen besprochen. Sollten Eltern sich entscheiden professionelle Hilfe zu benötigen gibt es eine Reihe von Internetseiten, die Auskunft über geeignete Hilfsangebote geben (Tabelle 3).

Tabelle 3:

Übersicht der Internetseiten, die bei Verdacht auf Computerspielsucht weiterhelfen. Quelle: Hardt et al., 2009

Internetadressen
http://www.verhaltenssucht.de
http://www.webaholiv.info/hilfe/behandlung/psychologen/
http://www.onlinesucht.de
http://www.rollenspielsucht.de
http://www.sucht.de

6. Interventionsmassnahmen

Was bringt einen Jugendlichen dazu, sich täglich mehrere Stunden vor einen Computer zu setzen und sein Gehirn ausschliesslich nur noch für das Computerspielen zu benutzen? Um eine Intervention möglichst erfolgreich werden zu lassen, ist es wichtig dieser Frage nachzugehen.

Bis zum heutigen Zeitpunkt gibt es noch keine evidenzbasierten Therapieempfehlungen. Aktuell werden sowohl tiefenpsychologische als auch verhaltenstherapeutische Therapieverfahren eingesetzt. Am häufigsten werden kognitiv-behaviorale Therapieansätze durchgeführt, die sich an der Behandlung von stoffgebundenen Abhängigkeiten orientieren. Der kognitive Teil zielt auf die konkrete Veränderung pathologischer Denkprozesse ab, um den Betroffenen erkennen zu lassen wie er die Computernutzung bisher als Belohnung (positiven Verstärker) eingesetzt hat. Der verhaltenstherapeutische Teil zielt mehr auf konkrete Veränderung von Verhaltensweisen ab, wobei es vor allem darum geht, das pathologische Mediennutzungsverhalten durch positive Erlebnis- und Verhaltensweisen in der konkret-realen Umwelt zu ersetzen (Lampen-Imkamp & te Wildt, 2009).

Es sind nie die starken, kompetenten und beziehungs-fähigsten, neugierigsten und lebenslustigsten Jugendliche, die computersüchtig werden. Was all diese Kinder kennzeichnet, ist der Umstand, dass ihnen etwas fehlt. Sie benötigen Hilfe und Unterstützung bei der Überwindung jener Defizite, die sie dazu gebracht haben, nach den Computerspielen zu greifen und von diesen abhängig zu werden. Das verloren gegangene Vertrauen in sich selbst und meist auch in Mitmenschen ihrer Umgebung muss den Jugendlichen zurückgegeben werden, indem ihr Vertrauen zurückgewonnen wird (Bergmann & Hüther, 2009). Indem diesen Jugendlichen Sicherheit geboten wird, Auseinandersetzungen nicht gescheut werden, ihnen Verständnis für ihre Gefühle entgegengebracht wird und Eltern den Mut

haben Grenzen zu setzen, kann man einem Zusammenleben wieder entspannter entgegen-schauen (Nieswiodek-Martin, 2006).

Anfang März 2009 wurde in Mainz an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz die „Ambulanz für Spielsucht“ eröffnet und ein zwölfmonatiges Modellprojekt gestartet, das Gruppentherapien zur Behandlung von Computerspielsucht anbietet. In der vorrangig verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Therapie steht die individuelle Analyse des Problemverhaltens und seiner aufrechterhaltenden Bedingungen im Vordergrund. In einer Analyse werden gedankliche, emotionale, körperliche und verhaltensbezogene Aspekte des Computerspielverhaltens der Betroffenen genau beleuchtet. Ebenso werden die Wünsche, Ängste und Motivationen der Patienten hinterfragt und intrinsische Motivation zur Reduktion von Spielzeiten aufgebaut. Hauptziel der Behandlung ist die starke Reduzierung der Spielzeiten auf ein normales Mass. Parallel sollen alternative Verhaltensweisen erlernt werden, wie die Fortführung vernachlässigter Aktivitäten und Hobbys und die Aufnahme realer sozialer Kontakte. Die Vermittlung von alternativen Stressbewältigungsstrategien stellen einen zentralen Bestandteil des therapeutischen Angebots dar. Das Gruppensetting als Therapieform bietet sich dabei besonders an, da gerade der Austausch der Betroffenen untereinander die Chance bietet, am Modell des Anderen zu lernen und Rückhalt in der Gruppe zu finden. Besonders vielversprechend ist eine Behandlungsmethode, bei der der Patient mit dem Spielgeschehen konfrontiert wird, um mittels Beobachtung herauszufinden, welche individuellen Prozesse an der Entscheidung das Spiel fortwährend fortzuführen, beteiligt sind (Müller, 2009).

Behandlungserfolg oder Rückfallwahrscheinlichkeiten einzuschätzen sind noch nicht möglich. Aus Therapieevaluationen zur Behandlung von pathologischem Glücksspiel weiss man, dass nach sechs Monaten Therapie 72% der Behandelten ihr Spielverhalten kontrollieren können (Walker, 1992), jedoch um die 60% wieder rückfällig werden (Hodgins & Petry, 2004).

Bevor Eltern sich entscheiden professionelle Hilfe anzunehmen, gibt es eine Reihe von Interventionsmöglichkeiten, die sie selbständig mit ihren Jugendlichen durchführen können. Solche Handlungsmöglichkeiten werden in den folgenden Kapiteln beschrieben.

6.1 Kommunikation über Nutzungsverhalten

Die betroffenen Nutzer sehen in der Regel überhaupt keinen Grund für eine geforderte Verhaltensänderung, weil sie keinen Leidensdruck verspüren (Grüsser & Thalemann, 2006).

Trotzdem schätzen süchtige Jugendliche, wenn ihre Eltern sich für ihre Spiele interessieren, damit sie ihnen ihre Faszination erklären können (Hardt et al., 2009). Eltern müssen sich bewusst sein, dass Änderungswünsche betreffs Computernutzungsverhalten dem Kind widerstreben werden und bedrohlich wirken, da das süchtige Kind verlernt hat, über andere Strategien Spass zu erleben oder Stress abzubauen. Beim Computerspielen handelt es sich um eine Form von Spiel, das zum Heranwachsenden gehört, daher macht es keinen Sinn es grundsätzlich zu verbieten, da dies nur zu Fehlschlägen führen würde (Ralph & Sanders, 2004). Erziehungsberechtigte müssen sich daher Gedanken machen über die Ziele der Intervention.

Mögliche Ziele können sein, dass

- das Kind einen angemessenen Umgang mit dem Computer lernt,
- es den Unterschied kennt von normaler zur inadäquaten Nutzung,
- es alternative Interessen wiederentdecken kann,
- es bessere soziale Kompetenzen im Umgang mit Konflikten erwirbt.

Eltern sollen diese Ziele als berechnete Forderungen formulieren und dabei achten, dass sie konkret und eindeutig ihre Wünsche formulieren, sie notfalls mehrmals wiederholen, ohne das Kind persönlich anzugreifen. Dabei sollen sie den Blickkontakt zum Kind halten, sicher auftreten mit einer klaren Haltung, diese Ziele auch durchsetzen zu wollen (Grüsser & Thalemann, 2006). Besonders hilfreich in einer guten Kommunikation erweist sich die Strategie des „aktiven Zuhörens“, die im Erziehungsprogramm Step (Dinkmeyer, McKay, 2008) sehr gepflegt wird. Dabei ist darauf zu achten, dass keine Werturteile über die Äußerungen des Kindes abgegeben werden, sondern Äußerungen des Kindes gelegentlich mit eigenen Worten zusammengefasst werden, im Besonderen die den Äußerungen dahinterliegenden Gefühlsbotschaften herausgearbeitet werden. Das Kind wird vermutlich verwirrt sein, dass seinem liebsten Hobby in einem solch achtsamen Gespräch auf ganz andere Art und Weise Raum gegeben wird als sonst. Diese Situation soll von Eltern genutzt werden dem Kind aufrichtiges Interesse zu schenken für seine Bedürfnisse. Dadurch erfährt das Kind Wertschätzung und Eltern können mehr über die Funktion des Computerspiels erfahren.

Grüsser und Thalemann (2006) empfehlen mit dem Kind sechs Fragebögen auszufüllen, die wie oben erwähnt auf der Homepage des Hans Huber Verlags heruntergeladen und ausgewertet werden können. Sie ermöglichen Rückschlüsse auf Veränderungen im Verhalten und auf Anzeichen von Computerspielsucht. Die Themenbereiche sind in Tabelle 4 dargestellt.

Tabelle 4: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie. Quelle: Grüsser und Thalemann, 2006

Teil	Thema	Fragen
1	Aktivitäten /Hobbys	Wesentliche Veränderungen zu früheren Verhaltensweisen?
2	Gesundheit	Veränderte Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten?
3	Bestimmungsmerkmale für exzessives Computerspielen	Sind drei und mehr Merkmale mit „stimmt“ beantwortet?
4	Bewältigung von Stress	Welche positiven und negativen Strategien?
5	soziale Kontakte	Qualität und Häufigkeit?
6	Reaktion auf Computerspielverbote	Gibt es Auseinandersetzungen?

6.2 Pro und Contra des Computerspielens

Zur Aufdeckung der Motive des Computerspielens und um die Sichtweise des Kindes zu erfahren, ist es sinnvoll eine Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspielverhaltens zu erstellen. Gemeinsam können Kind und Eltern Argumente sammeln für, aber auch gegen das Computerspielen. Anhand einer solchen Aufstellung erhalten Kind und Eltern ein wertvolles Bild über den Nutzen des Spielens und erkennen Nachteile bewusster (Grüsser & Thalemann, 2006). Jugendliche sollen angeleitet werden eine konkret-differenzierende Denkweise zu erreichen, durch die sie in der Lage sind unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten hinsichtlich verschiedener Vor- und Nachteile der Mediennutzung zu bedenken und abzuwägen. Ein Fernziel wäre, die Jugendlichen in ihrer Kompetenz zur Mediennutzung so zu fördern, dass sie auch die nächste Stufe der sozial moralischen Orientierung erreichen, ein systematisch-kriterienbezogenes Denken, das heisst der Jugendliche soll in der Lage sein, seine Kriterien für seine Medienentscheidungen zu benennen und eine systematische Beurteilung vorzunehmen (Schroder, Driver & Streufert, 1975).

6.3 Verstärkung von Vereinbarungen durch Verhaltensverträge

In der Verhaltenstherapie werden häufig sogenannte „Verstärkerpläne“ eingesetzt, um zu neuem Verhalten zu motivieren und es aufrecht zu erhalten. Verstärkung ist ein Begriff aus der Verhaltensbiologie und der Psychologie, speziell aus dem Behaviorismus. Die Verstärkung beschreibt ein Ereignis, welches die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass ein bestimmtes Verhalten gezeigt wird. Bei Verstärkerplänen ist im Besonderen der positive Verstärker von Bedeutung, da er bewirkt, dass ein Verhalten häufiger gezeigt wird, weil ein angenehmer Reiz auf ein gewünschtes Verhalten erteilt wird. Es wird dabei zwischen sozialen, materiellen und symbolischen Verstärkern unterschieden (Holland & Skinner,

1974). Nachdem mit Jugendlichen über ihr Computernutzungsverhalten gesprochen wurde, wie in den vorhergehenden Kapiteln beschrieben, kann ihnen vorgeschlagen werden, sie mittels eines Verhaltensvertrages, dieser entspricht dem Prinzip des Verstärkerplanes, zu motivieren, sich an gemeinsam getroffene Abmachungen zu halten. Das Erziehungsprogramm „Triple P“ (Ralph & Sanders, 2004) schlägt vor, genügend Zeit einzuräumen, um mit dem Jugendlichen einen Verhaltensvertrag zu erstellen. Dabei ist es wichtig stufenweise vorzugehen, das heisst das Nutzungsverhalten langsam zu reduzieren und bereits Verstärker, also Belohnungen, für kleine Fortschritte zu geben. Die Belohnung erfolgt zuerst über symbolische Verstärker (Aufkleber oder Stempel), die bei genügender Anzahl in materielle Verstärker (z.B. Gutscheine) oder Privilegien (z.B. längere Ausgangszeiten) eingetauscht werden können. Wichtig sind auch soziale Verstärker, wie loben, ermutigen, anlächeln und so weiter, die parallel zu den Belohnungen eingesetzt werden, wenn ein Fortschritt erreicht wurde. Folgende Punkte sind bei Verhaltensverträgen zu beachten (Ralph & Sanders, 2004):

1. Das gewünschte Verhalten konkret und positiv beschreiben (z.B. Thomas darf den Computer während zwei Stunden pro Tag benutzen zwischen 15.00 und 22.00 Uhr, aber erst wenn die Hausaufgaben erledigt sind)

2. Gemeinsam festlegen, für welches Ausmass des wünschenswerten Verhaltens es einen symbolischen Verstärker gibt. (z.B. Thomas erhält: einen Aufkleber, wenn er den Computer erst nach dem Erledigen der Hausaufgaben einstellt, einen Aufkleber, wenn er den Computer nach der vereinbarten Zeit ausstellt, einen Aufkleber, wenn es keine Diskussionen gibt beim Ausschalten. Pro Tag hätte Thomas also die Möglichkeit sich drei Kleber zu verdienen.)

3. Festlegen, gegen welchen materiellen Verstärker oder welches Privileg die symbolischen Verstärker eingetauscht werden können. Im Vorfeld des Gesprächs wurde eruiert, welche Aktivitäten ausser Computerspielen dem Kind sonst noch Freude machen könnten. Ein besonderer Verstärker könnte hierbei sein, dass Eltern und Kinder gewünschte Aktivitäten gemeinsam erleben (z.B. in den Zoo gehen, zusammen Rad fahren, Fussball spielen usw.). Eine Auswahl an unterschiedlichen Belohnungen ermöglicht dem Kind zu entscheiden, ob es sofort eine Belohnung möchte, oder allenfalls Aufkleber sparen möchte, um sie gegen eine grössere Belohnung einzutauschen (z.B.: drei Aufkleber = einen Kuchen backen, 5 = ein Gesellschaftsspiel spielen, 10 = zusammen schwimmen gehen, 20 = ein Kinoabend daheim mit Freunden und so fort). Erfahrungsgemäss sprechen Jugendliche kooperativ auf Verhaltensverträge an und zu Beginn sind sie sehr motiviert, sich an Abmachungen zu halten. Nach einigen Tagen kann es jedoch zu Rückschlägen kommen,

dann ist es wichtig, dass Eltern sich an die Vereinbarungen halten und dem Kind keine Belohnung geben, sondern dem Kind freundlich und bestimmt sagen, dass sie erst wieder symbolische Verstärker vergeben, wenn sich das Kind an die Vereinbarungen hält (Ralph & Sanders, 2004).

Zur Überprüfung des Fortschrittes ist es notwendig das erwünschte Verhalten täglich in einem „Stimmungstagebuch“ (Grüsser und Thalemann, 2006, S.96) zu protokollieren. Darin wird nicht nur die Nutzungsdauer festgehalten, sondern auch wie sich der Betroffene an diesem Tag fühlt, ob er Stress hatte, wie stark der Wunsch nach dem Computerspiel war und wie viele Stunden gespielt wurde.

Der Verhaltensvertrag kann erweitert werden, indem weitere attraktive Alternativen statt dem Computerspielen gesucht werden. Die Belohnung für die Einhaltung der Regeln ist der erste Schritt, doch sollten im Laufe der Zeit andere Freizeitaktivitäten an Bedeutung gewinnen, so dass das Verusterleben durch die Beschränkung des Computerspiels zurückgeht und das Computerspiel an Bedeutung verliert. Hierfür können Eltern und Jugendliche eine Liste von möglichen sinnvollen Freizeitaktivitäten erstellen. Allenfalls müssen Eltern ihren Kindern helfen Kontakte zu Vereinen oder Jugendeinrichtungen zu knüpfen, damit Ängste überwunden werden können. Dabei ist es die Aufgabe der Eltern ihre Kinder zu ermutigen, einmal etwas Neues auszuprobieren (Ralph & Sanders, 2004).

7. Fazit

Eltern müssen sich stärker denn je mit den virtuellen Spielplätzen ihrer Kinder auseinandersetzen. Wo keine Anzeichen für Fehlentwicklungen vorliegen, wird den Jugendlichen viel Spielraum für die Selbststeuerung gelassen. Dass ein solcher „laissez-faire“- Ansatz nicht immer zu wünschenswerten Ergebnissen führt, liegt auf der Hand, weshalb eine Verbesserung der Informationssituation der Eltern und Lehrer aber auch der Jugendlichen dringend nötig ist. Die Medienkompetenz muss auf sämtlichen Ebenen gefördert werden, aber vordringlichst bei den Eltern und Erziehungsberechtigten, denn diese verfügen aktuell über das grösste Defizit im Umgang mit interaktiven Unterhaltungsmedien.

In Deutschland finden sich in jedem Altersjahrgang etwa 23600 gefährdete Jugendliche und 14300 erfüllen die Kennzeichen einer Computerspielabhängigkeit (Rehbein et al., 2009). Aus den bisher gemachten Erkenntnissen leiten sich neben einem grossen Bedarf an weiterer Forschung auch gesundheitspolitische und jugendschutzrechtliche Folgerungen ab. So sollten bei Computerspielen künftig vom Jugendmedienschutz auch Merkmale überprüft werden, die auf Abhängigkeitsmerkmale schliessen lassen. Andere mögliche

Forderungen an die Hersteller können sein, dass Nutzungszeiten der Konten von Minderjährigen begrenzt werden und abhängigkeitsendogene Spielmerkmale in die Alterseinstufungsentscheidung miteinbezogen werden. Doch das Appellieren an Unternehmen mit klaren wirtschaftlichen Interessen ist mühsam und wird politisch schwer umzusetzen sein. Weil das Störungsbild der Computerabhängigkeit klinisch noch nicht anerkannt ist, kommen Therapeuten in Bedrängnis zugunsten einer kassenfinanzierten Behandlung alternative Diagnosen wie Depression oder gar Persönlichkeitsstörung zu stellen, was dem klinischen Sachverhalt der Computerspielsucht nicht gerecht wird und oftmals zu falschen Therapiemassnahmen führt (Rehbein et al., 2009). Deshalb ist es wichtig, dass der Computerspielsucht baldmöglichst ein eigenes klassifiziertes Störungsbild zugeteilt wird.

Literaturverzeichnis

- American Medical Association. (2007): CSAPH Report 12-A-07: emotional and behavioral effects of video games and internet overuse: Council on Science and Public health.
- Anderson, C. A. & Dill, K.E. (2000): Video games and aggressive thoughts, feelings and behaviour in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, 772 – 790
- Batthyány, D./ Müller, K.W./ Benker, F./ Wölfling, K. (2009): *Wiener Wochenzeitschrift* 121: 502 – 509. Wien: Springer Verlag
- Bergmann, W. & Hüther, G. (2006): *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Düsseldorf: Walter.
- Bergmann, W. & Hüther, G. (2009): *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Weinheim: Beltz.
- Borg-Laufs, M. & Hungerige, H. (2005): *Selbstmanagementtherapie mit Kindern. Ein Praxishandbuch. Leben lernen* 183. Stuttgart: Klett-Cotta
- Bushman, B. J. & Anderson C. A. (2002): Violent video games and hostile expectations: A test of general aggression model. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 28 (12), 1679 -1686
- Cordes, C. & Miller E. (2001): Fool's Gold: A critical look at computers in childhood. URL:<http://drupal6.allianceforchildhood.org/sites/allianceforchildhood.org/files/file/pdf/projects/downloads/chapter2.pdf> (abgerufen am 7.12.09)
- Dinkmeyer, D./ McKay, G. D./ Mc Kay J. L./ Dinkmeyer, D. Jr. (2008): *Step. Systematisches Training für Eltern. Das Elternbuch. Leben mit Teeängern*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2004): Internet Use, Social Skills, and Adjustment, *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 41-47.
- Erikson, E. H. (1973): *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. In: Heidbrink, H. (2008). *Gerechtigkeit. Die Moralpsychologie von Jean Piaget und Lawrence Kohlberg*. Kurseinheit 1 + 2. Hagen: Studienbrief der FernUniversität Hagen.
- Feierabend, S. & Klingler, W. (2002): *Ergebnisse der Studie KIM zum Umgang Sechsbis 13-jähriger in Deutschland*. *Media Perspektiven* 6/2003
- Freud, S. (1993): *Der Dichter und das Phantasieren*. *Gesammelte Werke*, Band 7 (S. 211-223) Frankfurt am Main: Fischer. (Original veröffentlicht 1908). In: Grüsser, S. M. & Thalemann, R. (2006): *Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe*. Bern: Huber
- Gortmaker, S.L./ Peterson, K. / Wiecha, J./ Sobol, A. M. / Dixit, S. (1999): Reducing Obesity via School-Based Interdisciplinary Intervention Among Youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 153: 409-418. In: Spitzer, M. (2006): *Vorsicht Bildschirm!. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Griffiths, M. (2008): Videogame Addiction: Further Thoughts and Observations. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6, 182 – 185
- Grünbichler, B. (2008): *Lost in cyberspace? Chancen und Risiken von Online Rollenspielen als Herausforderung für Soziale Arbeit*. Norderstedt: Books on Demand GmbH

- Grüsser, S. M. & Rosemaier, H. P. (2004): Exzessiv belohnende Verhaltensweisen oder nicht stoffgebundene Sucht. *Psychomed*, 16, 132 - 135
- Grüsser, S. M. / Thalemann, R./ Albrecht, U. / Thalemann, C.N. (2005): Exzessive Computernutzung im Kindesalter. Ergebnisse einer psychosomatischen Erhebung. *Wiener Klinische Wochenzeitschrift*, 117, 188-195
- Grüsser, S.M. & Thalemann, R. (2006): Exzessives Computerspielen – eine Verhaltenssucht. *Medizinische Welt*, 3,1-5.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, C. N. (2006): Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung. Bern: Huber
- Grüsser, S. M. & Thalemann, R. (2006): Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. 1. Aufl. Bern: Huber
- Hahn A. & Jerusalem M. (2001): Validierung eines Instrumentes und explorative Hinweise auf personale Bedingungen. In: Theobald, A./ Dreyer, M. & Starsetzki T., *Handbuch zur Onlinemarktforschung. Beiträge aus Wissenschaft und Praxis* (S. 213 – 233). Wiesbaden: Gabler.
- Hardt, J./ Cramer-Düncher, U. / Ochs, M. (2009): Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.
- Harrington, R.C. (2001): Kognitive Verhaltenstherapie bei depressiven Kindern und Jugendlichen. Göttingen: Hogrefe
- Hengst, H. (1981): *Kinder und Massenmedien. Denkanstöße für die Praxis*. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- Hodgins, D. & Petry, N. (2004): Cognitive and behavioral treatments In *Pathological Gambling. A Clinical Guide of Treatment*: Psychiatric Association Press. In: Hardt, J./ Cramer-Düncher, U. / Ochs, M. (2009): *Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.
- Holland, J. G. & Skinner, F. B. (1983): *Analyse des Verhaltens*. München: Urban und Fischer
- Huber, Hans, Verlag, Bern. (2009). URL: <http://www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht> (abgerufen am 14.12.09)
- Hurrelmann, M./ Klocke, A./ Melzer, W. / Ravens-Sieberer, U. (2003): *Jugendgesundheitssurvey- Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO*. Weinheim: Juventa
- Irwin, A.R.& Gross, A., M. (1995): Cognitive tempo, violent video games, and aggressive behaviour in young boys. *Journal of Family Violence*, 10, 337 - 350
- Kang, J.W./ Kim, H./ Cho S.H./ Lee M.K./ Kim Y.D. (2003): Teha association of subjective stress, urinary catecholamine concentrations and PC games room use and musculoskeletal disorders of upper limbs in young male Koreans. *J. Korean Med SCI*, 419 – 424. In: Klimmt, C./ Hartmann, T./ Frey, A. (2007): Effectance and Control as Determinants of Video Enjoyment. *CyberPsychology & Behavior* 10 (6): 845 – 847
- Krahe, B.& Möller, I. (2004): Playing violent electronic games, hostile attributional style, and aggression-related norms in German adolescents. *J Adolesc* 27, 53 – 69

Kutteroff, A. & Behrens, P.(2009): JIM 2009. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland
Stuttgart.: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest
URL: <http://www.mpfs.de/fileadmin/JIM-pdf09/JIM-Studie2009.pdf>
(abgerufen am 12.12.09)

Lampen-Imkamp, S.& te Wildt, B.T: (2009). In: Hardt, J./ Cramer-Düncher, U. & Ochs, M. (2009): Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.

Lampert, T./ Sygusch, R.& Schlack, R. (2007): Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys. URL: http://www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikation/Lampert_elektr._Medien.pdf
(abgerufen am 8.12.09)

Mössle, T./ Kleimann, M. & Rehbein, F. (2007): Bildschirmmedien im Alltag von Kindern und Jugendlichen: Problematische Mediennutzungsmuster und ihr Zusammenhang mit Schulleistungen und Aggressivität. Baden-Baden: Nomos

Müller, K.W. (2009): Ambulanz für Spielsucht Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz
URL:http://209.85.129.132/search?q=cache:WR8CFqOaD4J:cept.lu/fr/publications/doc_down-load/51computerspielsuchtmainz+Kai+M%C3%BCller+Computerspielsucht&cd=17&hl=de&ct=clnk&gl=ch
(abgerufen am 16.12.09)

Nieswiodek-Martin, E. (2006): Kinder in der Mediengesellschaft. Holzgerlingen: Hänssler Verlag

Noack, K.A./ Kollehn, K. & Schill, W. (1999): Gesundheitserziehung und Schule. Thema: Fernsehen. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln

Oerter, R. (1999): Psychologie des Spiels: ein handlungsorientierter Ansatz. Weinheim: Beltz

Piaget., J. (1969): Nachahmung, Spiel und Traum: Die Entwicklung der Symbolfunktion beim Kinde. Stuttgart: Klett

Ralph, A.& Sanders, M. R. (2004): Das Teen Triple P Gruppenarbeitsbuch. Das Begleitbuch zum Elterngruppentraining. Münster: PAG Institut für Psychologie AG

Rehbein, F./ Kleimann, M.& Mössle, T. (2009): Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter – Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale, Forschungsbericht Nr. 108, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen E.V.

Salguero, R. A. T. & Morán, R. M. B. (2002): Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97, 1601-1606

Sanders, C., E./ Field, T., M./ Diego, M. / Kaplan, M. (2000): The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescents* 35, 237-242

Sass, H./ Wittchen, H.U./ Zauding, M.& Huoben, I. (2003): Diagnostische Kriterien des Diagnostischen und Statistischen Manuals Psychischer Störungen DSM-IV-TR. Göttingen: Hogrefe

Seiffge-Krenke, I. (1998): Adolescent's health: A developmental perspective. Mahwah: NJ. In: Hardt, J./ Cramer-Düncher, U. & Ochs, M. (2009): Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.

Schmidt-Traub, S. (2001): Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe

Schroder, H.M./ Driver, M.J. & Streufert, S. (1975): Menschliche Informationsverarbeitung. Die Strukturen der Informationsverarbeitung bei Einzelpersonen und Gruppen in komplexen sozialen Situationen. Weinheim: Beltz. In: Tulodziecki, G. (2008): Mediennutzung und Medienkompetenz als medienpädagogische Aufgabe. Studienbrief der FernUniversität Hagen.

Shin, N. (2004): Exploring pathways from television viewing to academic achievement in school age children. *Journal of Genetic Psychology*, 165 (4), 367-381.

Spitzer, M. (2006): Vorsicht Bildschirm!. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft. München: Deutscher Taschenbuch Verlag

Suess, D./ Bodmer, M./ Hipeli, E. & Grund, J. (2009): Unveröffentlichter Projektbericht: Videogames und Medienkompetenz. Eine Bestandesaufnahme zu empirischen Daten, Institutionen und Fachleuten in der Schweiz. ZHAW. Zürich: Departement Angewandte Psychologie, Zürich

Thalemann, R./ Albrecht, U./ Thalemann, C.N. & Grüsser S.M. (2004): Kurzbeschreibung und psychometrische Kennwerte des „Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern“ (CSVK). *Psychomed* 16, 226 -233

Tulodziecki, G. (2008): Mediennutzung und Medienkompetenz als medienpädagogische Aufgabe. Studienbrief der FernUniversität Hagen.

Walker, J.B. (1992): The psychology of gambling. New York: Pergamon. In: Hardt, J., Cramer-Düncher/ U. & Ochs, M. (2009): Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.

Wölfling, K. (2009): Ambulanz für Spielsucht Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz
URL:http://www.lups.ch/upload/docs/pdf/2009-10-15_Referat_Klaus_Wolfling_1.pdf
(abgerufen am 16.12.09)

Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. J. (2004): *Psychologie*. München: Pearson

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Hausarbeit mit dem Thema

Interventionsmassnahmen bei computerspielsüchtigen Jugendlichen

ohne fremde Hilfe erstellt habe. Alle verwendeten Quellen wurden angegeben. Ich versichere, dass ich bisher keine Hausarbeit oder Prüfungsarbeit mit gleichem oder ähnlichem Thema an der FernUniversität oder einer anderen Hochschule eingereicht habe.

Einsiedeln, 21. Dezember 2009

Martina Krieg