

Netz mit (Web-)Fehlern?

„Als Markus aus Berlin-Kreuzberg in die 7. Klasse kam, war sein Leben abseits des Computers beendet. Das kam ihm gelegen. In der Schule zog man ihn wegen seines Jähzorns auf. Zu Hause konnte er sich bei intergalaktischen Sternenkriegen und Mittelalterschlachten abreagieren. Teilweise kämpfte er an mehreren Fronten zugleich, auf Mitspieler legte er keinen Wert. Von Tag zu Tag steigerte er seinen Konsum, lernte nicht mehr, schlief nicht mehr, duschte nur noch einmal die Woche. Die Mutter bemerkte, wie sie ihr einziges Kind an die virtuelle Welt verlor. Doch die Deutschlehrerin war machtlos. Sie brachte ihm Nudeln mit Tomatensoße ins Kinderzimmer. Wenn sie ihn fragte, ob er mit ins Kino kommen wolle, war ihm das immer „zu kurzfristig“. Oft eskalierte die Situation. Beide schrien sich an, bis der kräftige Markus seine zierliche Mutter einfach anhub und aus dem Zimmer trug. Die Eltern beschlossen, den Rechner in ihrer Zweitwohnung auf derselben Etage zu isolieren. Markus verschaffte sich dorthin schnell Zugang. Er brach mit einer Scheckkarte in das Versteck ein. Zu dieser Zeit war Markus emotional kaum noch erreichbar. „Ich habe nichts mehr gespürt, die Umwelt nicht mehr bewusst wahrgenommen. Ich war taub.“, sagt der heute 17-Jährige. Die einzige Regung war Wut, wenn es vor dem Rechner nicht klappte. Irgendwann wurde Markus klar, dass er ein Problem hatte. Er zog die Kabel aus dem Computer und übergab sie seinem Vertrauenslehrer.“

Fast so alt wie das World Wide Web, das von 1993 allgemeine Popularität gewann, ist auch der Expertenstreit darüber, ob exzessives Verweilen in virtuellen Welten eine Sucht sei, eine Abhängigkeit oder wohlmöglich nur das Symptom anderer psychischer Auffälligkeiten. Deshalb vermischen sich die Fachbegriffe für ein und dasselbe: Von „problematischer Internetnutzung“ sprechen die einen, von „Internetsucht“ die anderen, wieder andere nennen es „pathologische Internetnutzung“ oder auch „zwanghafte Computernutzung“. Neben dieser allgemeinen Sprachverwirrung, die auch nach gut 15 Jahren noch nicht entwirrt ist, ist am Medium Computer grundsätzlich zwischen einer Nutzung des Internets und Computerspielen zu unterscheiden, in beiden Fällen kann sich ein ungesundes „Zu viel“ entwickeln. Mit dem Stichwort „Web 2.0“ wird der Wandel vom reinen Konsumenten zum aktiven Mitgestalter des Internet beschrieben. Durch das Einstellen von Bildern, Musikdateien, Videos oder das Verfassen von Beiträgen (so genannte „web-blogs“) können sich Jugendliche und Erwachsene aktiv in die Gestaltung des „Web 2.0“ einbringen. Ein Viertel der jugendlichen Internetnutzer beteiligt sich regelmäßig aktiv am „Web 2.0“. Soziale Netzwerke wie „studievz“, „schulervz“, „facebook“ und andere dienen der Vernetzung und Kommunikation. So werden 58% der im Internet verbrachten Zeit von Jugendlichen für die Kommunikation genutzt, 23% für Informationssuche und 18% für Spiele, wobei der Spielanteil bei den Jungen deutlich höher ist, während bei den Mädchen die Kommunikation überwiegt (JIM, 2007). Jungen wenden im Durchschnitt häufiger und länger Zeit für Computerspiele auf als Mädchen. Dieser Unterschied gilt vor allem für Vielspieler, bei denen das Geschlechterverhältnis 2:1 beträgt (Feierabend et Klingler, 2003). Mädchen bevorzugen vor allem lustige, sozial eingefärbte Spiele, Lern- und Bewegungsspiele (so genannte „jump`n run“-Spiele) (Vollmer, 2000), Jungen dagegen (wett-)kampforientierte Spiele („rough and tumble“-Spiele), Simulationsspiele (z. B. Autorennen) sowie Sport- und Strategiespiel (Vollmer, 2000). Jungen zeigen bereits im Grundschulalter ein deutlich höheres Interesse an gewaltbesetzten Spielen als Mädchen

(Fromme et al., 2000). Im Internet und beim Computerspiel herrschen klare Regeln und Vereinbarungen, die viel schärfer kontrolliert und geahndet werden, als die Spieler dies aus ihrem sozialen Alltag kennen. Hier kann man sich zugehörig fühlen zu einer „stabilen sozialen Struktur“, mit einem geordneten, wenn auch kriegerischen Gemeinwesen. Spiele wie „World of Warcraft“ fordern einen Zusammenschluss zu Gemeinschaften und „Gilden“ sowie Austausch und Abstimmung, um erfolgreich zu sein. Wer nicht dabei ist und bleibt, lässt seine „Gilde“ im Stich, verliert seine Kompetenzen und Anerkennung. Hier liegt das Suchtpotential dieser Spiele (Hüther et Bergmann, 2006). „World of Warcraft“ ist ein „Massen-Multiplayer-Online-Rollenspiel“, das weltweit von mehr als 8,5 Millionen Accounts (Benutzerkonten) gespielt wird. Ein 50-jähriger begeisterter „World of Warcraft“-Spieler berichtet, dass ein Mitspieler zu später Stunde nach einem langen gemeinsamen Spiel mit dem Kommentar ausgestiegen sei, er müsse aufhören, weil seine Mutter komme. Auf die Nachfrage, wie alt er denn sei, kommt die Antwort: 13 Jahre. Je personifizierter und realistischer die Darstellung von Computerspielen ist, desto höher ist die Identifikationsmöglichkeit. Die Faszination des Mediums Film wird hier noch übertroffen, indem der Spieler den Film gleichsam begehen und mit gestalten kann. Jeder kann hier teilnehmen und Erfolg haben. Das Bedürfnis, ein Held zu sein, den Tagtraum in der virtuellen Welt „Realität“ werden zu lassen, wird hier bedient. Es ist außerdem eine Welt, die den Eltern meist verschlossen ist. Diese Welt ist einer der wenigen Lebensbereiche, in dem nahezu kein elterliches Reglement erfolgt, allenfalls eine zeitliche Begrenzung. Hier sind die Kinder und Jugendlichen „Alleinentscheider“ und können ausprobieren, was ihnen in der Realität häufig untersagt ist. Am Computer ist es Kindern auch möglich, Gewalt zu kontrollieren. Als Symbol der Konsequenzlosigkeit des Handelns in der virtuellen Welt könnte die Unsterblichkeit der Spielfigur stehen, die stellvertretend für das Kind und den Jugendlichen im Netz agiert. In der virtuellen Welt scheint man unsterblich zu sein, hat scheinbar grenzenlose Möglichkeiten, kann dem Körper entfliehen, fremde Identitäten annehmen und Schönheitsidealen gerecht werden, die einem in der Realität versagt sind. Die durch die Medien vermittelte Vielfalt von Lebensmöglichkeiten kann hier erprobt und vorübergehend gelebt werden. Der Internetchat erzeugt Nähe und Vertrautheit über große Distanzen. Schnell erfolgt ein Austausch über Intimes. All dies geschieht im persönlichen Gespräch infolge von Scham, Hemmung und Distanz bei weitem nicht mit dieser Schnelligkeit. Der chattende Mensch hat kein Gegenüber, weiß nicht, ob der Andere das ist, was er vorgibt zu sein. Eine Überprüfung der Wahrnehmung ist nicht möglich. So erzeugt der Internetchat „eine Tiefe, die keine Nähe hat und umgekehrt“ (Hüther und Bergmann, 2006). Die Zeit, die bei exzessivem Computerspiel und Internetgebrauch vor dem PC verbracht wird, fehlt für gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und für schulische Aktivitäten, was sich negativ auf die Schulleistungen auswirkt (Cummings et Vandewater, 2007). Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass häufiger Medienkonsum und der freie Zugriff auf Medien in Haushalt und Kinderzimmer mit schlechteren Schulleistungen einhergehen (Spitzer, 2005; Mössle et al., 2007; van Egmond-Fröhlich et al., 2007). Das Störungsbild einer Verhaltens- oder Tätigkeitssucht, das heißt einer nicht stoffgebundenen Sucht wie Arbeits-, Sammel- oder Glücksspielsucht, hat noch keinen Eingang in die internationalen Klassifikationen von Erkrankungen gefunden. Dies im Gegensatz zu den stoffgebundenen Süchten, wie der Drogen- und Alkoholabhängigkeit. Dementsprechend gibt es auch keine einheitlichen Diagnosekriterien, erst recht nicht für Kinder und Jugendliche. Auch die Forschung steckt entsprechend der erst kurzzeitig

wahrgenommenen Symptomatik noch in den Kinderschuhen und es bedarf dringend einer weiteren zeitlich und finanziell aufwendigen Unterstützung. In Deutschland geht man davon aus, dass 3,2% der Internetnutzer als süchtig und 6,6% als gefährdet klassifiziert werden können (van Egmond-Fröhlich et al., 2007). Bei einer Befragung von Schülern im Alter zwischen 11 und 14 Jahren zeigten 9,3% ein exzessives Computerspielverhalten und wurden als gefährdet eingestuft (Grüsser et al., 2005). 2001 wurde eine Online-Befragung (Hahn et Jerusalem, 2001) mit 7091 deutschen Teilnehmern aller Altersklassen durchgeführt: 3,2% der Befragten erfüllten das Kriterium der Internetsucht. Diese Gruppe verbrachte durchschnittlich 34,6h/Woche online im Internet. Weitere 6,6% wurden als Risiko-Gruppe eingestuft, sie verbrachten durchschnittlich 28,6h/Woche im Netz. Das zentrale Nervensystem zeichnet sich durch eine hohe nutzungsabhängige Plastizität aus. Die Ausdifferenzierung des Gehirns hängt davon ab, wie und wofür es genutzt wird. In den ersten Lebensjahren bildet sich ein großes Angebot von Nervenzellverbindungen, von denen dauerhaft nur die erhalten bleiben, die wiederholt genutzt werden (Hüther, 2006; Hüther, 2006a). Wir wissen, dass bei „befriedigenden“, Glück hervorrufenden Tätigkeiten im Gehirn ein harmonisierendes Erregungsmuster gebildet wird und es zur Ausschüttung so genannter Botenstoffe wie z. B. Dopamin kommt. Dopamin ist u. a. mit verantwortlich für das sich einstellende Glücksgefühl. Bei wiederholter Ausführung dieser mit Glücksgefühlen verbundenen Handlung kommt es zu einer Bahnung, Verknüpfung und Festigung der daran beteiligten Nervenzellverbindungen (Bergmann et Hüther, 2006). Wenn ein Kind oder Jugendlicher das Gefühl des „Mit-sich-selbst-eins-Seins“ nur mit Hilfe einer Mediennutzung im weitesten Sinne herstellen kann, besteht die Gefahr, dass er immer wieder darauf zurückgreift und ein süchtiges Verhalten entwickelt (Möller, 2007a). Moderne Medien, Computer und das Internet sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie eröffnen vielfältige Möglichkeiten, stellen aber auch neue Anforderungen und Herausforderungen dar. In der Schule und im Elternhaus ist neben verantwortungsvoller Medienerziehung das Wecken von Begeisterung für alternative Freizeitbeschäftigungen wünschenswert. Kinder und Jugendliche bedürfen einer ganzheitlichen Förderung, körperlich, seelisch und intellektuell. Der maßvolle Umgang mit Computern und Medien kann hier ein Baustein sein, aber eben nur einer. Auch Jugendliche brauchen das Interesse und die Zuwendung der Eltern. Mit einem zugewandten Gegenüber können sie sich auseinander setzen, hier erfahren sie Halt und Orientierung. Denn die Adoleszenz ist eine Lebensspanne der Um- und Neuorientierung, die Freiheit und Begleitung gleichermaßen benötigt, auch im Umgang mit Medien. Der Mensch ist von Natur aus auf Kooperation und Resonanz angelegt. „Das Beste für den Menschen ist der Mensch.“ (Bauer, 2007).

Informationen

www.bzga.de

<http://www.elternguide.info/>

Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Elternguide für „World of Warcraft“ für Eltern,
Lehrer und andere Interessierte:

www.onlinesucht.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht:

anil.batra@med.uni-tuebingen.de

UKT Ambulanz für Computer- und Internetabhängigkeit
Prof. Dr. Anil Batra; ; Tel.: 07071/29-82685

- UKT Angehörigengruppe der Ambulanz für Computer- und Internetabhängigkeit
Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther
- Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann
- Computersüchtig? Rat und Hilfe Onlinesucht, wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden
Gabriele Farke

Praxis für

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie

DR. MED.

MARTIN TEICHERT

Wilhelmstr. 18
77654 Offenburg
Fon 0781 932850
Fax 0781 9328520
praxis@dr-teichert.de
www.dr-teichert.de