

# Computerspielsucht

---

# Computerspieldiskurse



Trotz des reißerischen Titels ein empfehlenswertes Buch von einem seriösen Wissenschaftler

„Jedes Mal, wenn sich eine neue Mediengattung massenhaft verbreitete, wurde in den ersten Jahren nicht nur in der Fachöffentlichkeit leidenschaftlich diskutiert, (a) wer dieses Medium warum nutzt und (b) welche negativen Folgen diese Nutzung wohl nach sich ziehen mag.“

(W. Schweiger)

# Medienangst

Mittwoch, 22. November 2006

## Der Amoklauf von Emsde



## Wie gefährlich sind Ballerspiele?

Die tz beantwortet die wichtigsten Fragen

Wenn von „Killer-“ oder „Ballerspielen“ die Rede ist, sind meist die „Ego-Shooter“ gemeint. Es macht einen Unterschied, ob man in die Welt der Literatur oder in die der Computerspiele eintritt, wo es kracht, scheppert und böhrt,“ warnt hier Professor Dr. Helga Theuener, wissenschaftliche Direktorin des JFF-Instituts für Medien-

enome Rechen- und Grafikleistungen. Und die Steuerung mit Tastatur und Maus (für die es eigene Shooter-Modelle gibt) funktioniert nur am PC gut. Wenn ein Kind also vor einer Konsole sitzt, dürfte es eher hemelose Spiele zocken oder zumindest kein fanatischer Ego-Shooter



Doom III oder die deutsche Produktion Far Cry dürfen laut § 14 JuSchG nicht an Minderjährige abgegeben werden. Der Internet-Händler Amazon verschickt diese Spiele beispielsweise nur per eigenhändiger Übergabe des Paketstellers an den Käufer – der in Zweifel sein Al-

umstritten. Einige Forscher sehen keine Auswirkungen auf die Gewaltbereitschaft der Spieler, andere nennen Aggressivitätssteigerung und Verrohung als mögliche Folgen. Weitergehend Einigkeit besteht aber darin, dass ein Wirkungsrisiko besteht, das also Gewaltspiele unter negativen Umständen (Familie, soziale Umfeld, unter-

„Beben“ und war der erste Ego-Shooter in echter 3D-Darstellung. Damit flimmerte der Kampf des Spielers gegen eine dämonische Macht noch realistischer über den Schirm. Quake war der erste weltweit übers Internet gegeneinander antretende Variante. Eine Variante nennt sich „Deathmatch“ (Todesspiel).  
**Duress (1998):** Dieser Ego-Shooter, der zu Deutsch „Unwirklich“ heißt, verleiht die Action erstmals ins Frosch. Mit den neuen Licht- und Spiegel-Effekten wurde die Gewalt hier fast fotorealistisch.  
**Half-Life (1998):** Der berühmteste und umstrittenste Ego-Shooter – der Erläuterer Amokläufer Robert Steinbrücker soll Half-Life („Half“ = wertszeit“) gespielt. Fast 20 Dem Spieler stehen Granatwerfer zur Verfügung. Die normale Version ist in Deutschland indiziert, es gibt aber eine „wertszeit“-Version, falls höchst umstrittene Counter-Strike ist eine Variante von

15 Mitarbeiter der Abfallwirtschaftsbetriebe

## Süchtig nach Computerspielen

Wir haben unseren Sohn ans Internet verloren

0,60€

G 3079

Seite 3

neue Birnen: Es ist ganz ein

## Eltern sollen aufpassen

Deutschland hat das härteste Gesetz zum Indizieren von Spielen

Immer mehr scheint die Diskussion zu entfachen über das Verbot von sogenannten Killerspielen. Doch worin die wahren Probleme liegen, scheint nicht erkannt zu werden. Wenn man selbst in dieser „Szene“ steckt und verschiedene Großveranstaltungen besucht, stellt man sich durchaus die



Computer das Ego-Shooter-Spiel Counter-Strike  
Foto: ap

ren von Spielen. Es sollte angefangen werden, nicht die Spitze des Baumes zu kappen, sondern ihn bei den Wurzeln zu packen. Hier ist Aufklärungsarbeit gefragt und auch Pflichtbewusstsein seitens der Eltern.

Daniel Bönnighausen  
Schwalmstadt

## Kennen Sie die Spielkameraden Ihrer Kinder?

**DRK-KRIEGER**  
Brutal, unmenschlich, grün. Sie ziehen diese Krieger in Herden durch die Welt von „World of Warcraft“ und töten alles, was sich bewegt.

**GHOULE**  
Diese hässlichen Monster haben lange scharfe Klauen, aber kaum Gehirn. Ghouls zählen zu den dümmsten Feinden in „World of Warcraft“.

**LOCUST-HORDE**  
In „Gears of War 2“ (Xbox 360) sucht ein in Ugnade gefallener Kriegerheld Erlösung im Kampf gegen grüne Dämonenkrieger.

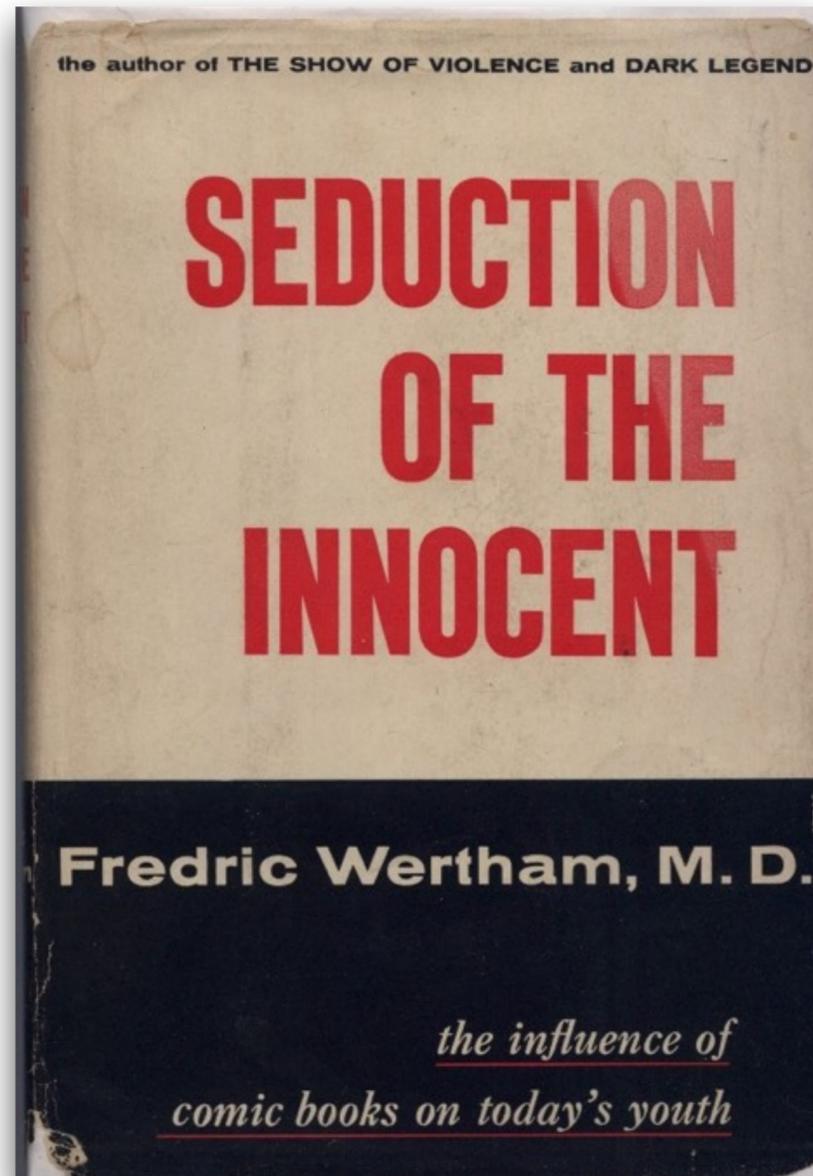
**ARMEE DER ZERSTÖRUNG**  
In der unendlichen Fantasy-Welt von „Warhammer Online: Age of Reckoning“ (für PC) kämpft Ordnung gegen Zerstörung.

**CHIMERA**  
Diese außerirdische Armee verkörpert das Böse in „Warhammer Online: Age of Reckoning“ (für PC) kämpft Ordnung gegen Zerstörung.

**ZOMBIE**  
Schwer verletzt, aber unfaul schleppen sich diese Monster zum Bunt gegen den Spieler. Der sucht in „Splatterhouse“ (Xbox 360, PS3) seinen entführte Freundin.

**LICHKÖNIG ARTHAS**  
Herrscher über den Tod, der Böse im Massen-Online-Rollenspiel „World of Warcraft“ für PC (rund 10 Mio. Spieler, 1 Milliarde Dollar Umsatz pro Jahr).

# Kulturkritik

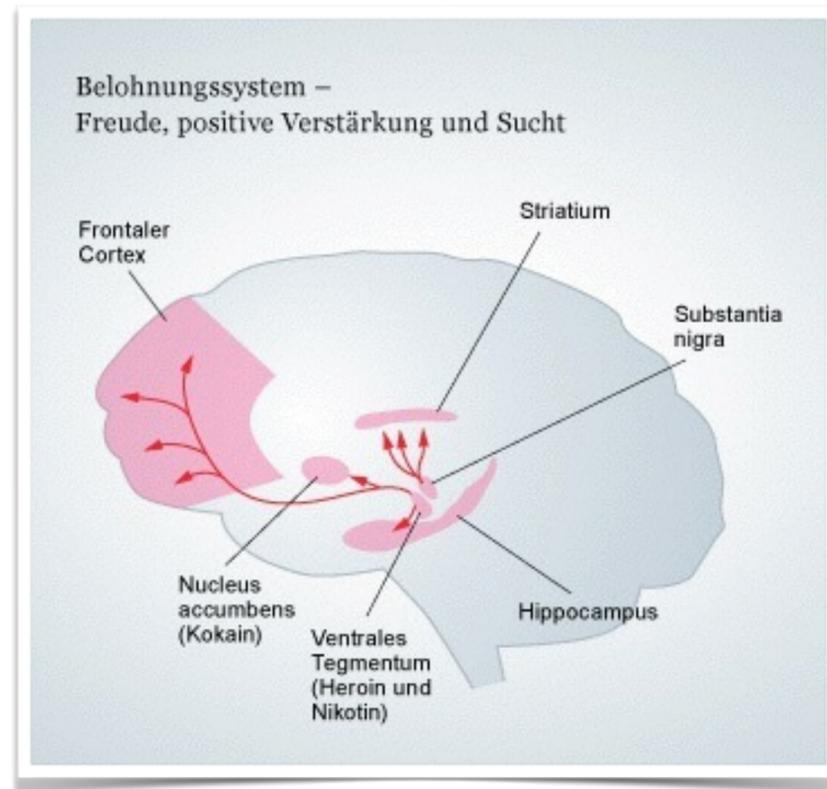


# Persönliche Betroffenheit



Computerspiele können eine für Eltern Besorgnis erregend starke Sogwirkung entfalten.

# Computerspiele als Sog- und Suchtmittel



<http://dasgehirn.info/denken/motivation/sucht-2013-motivation-zu-schlechten-zielen/>

Computerspielen spricht regelmäßig das Belohnungszentrum im Gehirn an (psychotrope Wirkung)

Die für Impulskontrolle erforderlichen neurobiologischen Strukturen (Frontalkortex) sind erst mit ca. 20 Jahren ausgereift.

Dadurch entsteht aber nicht automatisch eine Abhängigkeit.

Spiele als Medien wirken nicht nur als Belohnungsreiz.

Eine Gewöhnung hat nicht automatisch einen Wunsch nach Erhöhung der Dosis zur Folge.

---

Indifferenz

Sogwirkung / „Suchtfaktor“

Pathologische Sucht

# Kriterien für Computerspielsucht



- das unwiderstehliche **Verlangen**, am Computer zu spielen
- die **verminderte Kontrollfähigkeit** bezüglich Beginn, Beendigung und Dauer des Computerspielens
- **Entzugerscheinungen** (Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen) bei veränderter Computerspielnutzung
- der Nachweis einer **Toleranzentwicklung** (Steigerung der Häufigkeit oder Intensität/Dauer des Computerspielens)
- fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Vergnügen oder Interessen
- anhaltendes exzessives Computerspielen trotz Nachweises eindeutiger **schädlicher Folgen** (z. B. Übermüdung, Leistungsabfall in der Schule, auch Mangelernährung)

An das DSM-IV-TR angepasste Kriterien für Computerspielabhängigkeit

Wölfling, K. & Grüsser-Sinopoli, S.M. (2007): Exzessives Computerspielen als Suchtverhalten in der Adoleszenz – Ergebnisse verschiedener Studien. Interdisziplinäre Suchtforschungsgruppe Charité Berlin.

[http://www.praevention.at/upload/documentbox/Woelfling\\_.pdf](http://www.praevention.at/upload/documentbox/Woelfling_.pdf)



Die Funktion exzessiver Computernutzung spiegelt sich u.a. in den Aussagen der Jugendlichen wider:

- ... da bin ich wer!
- ... da kann ich Befehle geben!
- ... da bekomme ich Aufmerksamkeit!
- ... da ist wenigstens jemand!
- ... da kann ich alles kontrollieren / bestimmen!
- ... da passiert wenigstens etwas, das ist nicht so langweilig!
- ... da vergesse ich den Ärger!
- ... da kann ich abtauchen / abschalten!
- ... da kann ich meine Wut / meinen Frust abbauen!

Woelfling: „Exzessives Computerspielen als Suchtverhalten in der Adoleszenz“

# Suchtbegünstigende Risikofaktoren

Genetische Disposition (Neurotransmitter)

Neurobiologische Entwicklung (Impulskontrolle)

Habituelle Ängstlichkeit

Soziale Inhibition

Sensationshunger (affektiv)

Erfahrungshunger (kognitiv)

Disinhibition

Geringe Toleranz bei Gratifikationsaufschub

Anfälligkeit für Langeweile

Nutzung von Spielen zur Emotionsregulierung

Verdrängung anderer Stressverarbeitungsstrategien

Soziales Umfeld (Clans, Gilden)

# Computerspielsucht als Symptom anderer Krankheitsbilder?



BenX, 2007

Wölfig, Klaus (2009): Ambulante Gruppenpsychotherapie bei Computerspielsucht. In: Hardt, Jürgen, Cramer-Düner, Uta und Ochs, Matthias (Hrsg.): Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik. S. 143 f.

Juvenile Depression, sozialphobische Störungen und ADHS als Ursache?

Einige Studien fanden höhere Werte bei:

Depressivität

Zwanghaftigkeit

Sozialer Unsicherheit

Schulängstlichkeit

Empfundene Notendruck

Regelmäßigem Schulverweigern

Unklar ist allerdings im Einzelfall das Verhältnis von Ursache und Wirkung.

# Merkmale der Computerspielsucht

Eine Sucht liegt vor, wenn mindestens drei dieser Merkmale über einen längeren Zeitraum beobachtet werden.

## **1. Verlangen:**

Das unwiderstehliche Verlangen nach Computerspielen bzw. Onlineaktivitäten. Bspw. vorzeitige Beendigung des Schultages, um möglichst schnell wieder ein Computerspiel beginnen zu können.

## **2. Kontrollverlust:**

Verminderung der Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Dauer und Beendigung der Computerspiele bzw. Onlineaktivitäten. Bspw. systematische Unterschätzung der tatsächlich aufgewendeten Zeit für Computerspiele.

## **3. Entzug:**

Auftreten aversiver Zustände (Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörungen, Reizbarkeit bis hin zu aggressiven Verhaltensweisen) bei veränderter Computerspielnutzung bzw. Onlinenutzung.

## **4. Toleranzentwicklung:**

Steigerung der Häufigkeit und/oder Intensität des Computerspielens bzw. der Onlineaktivitäten.

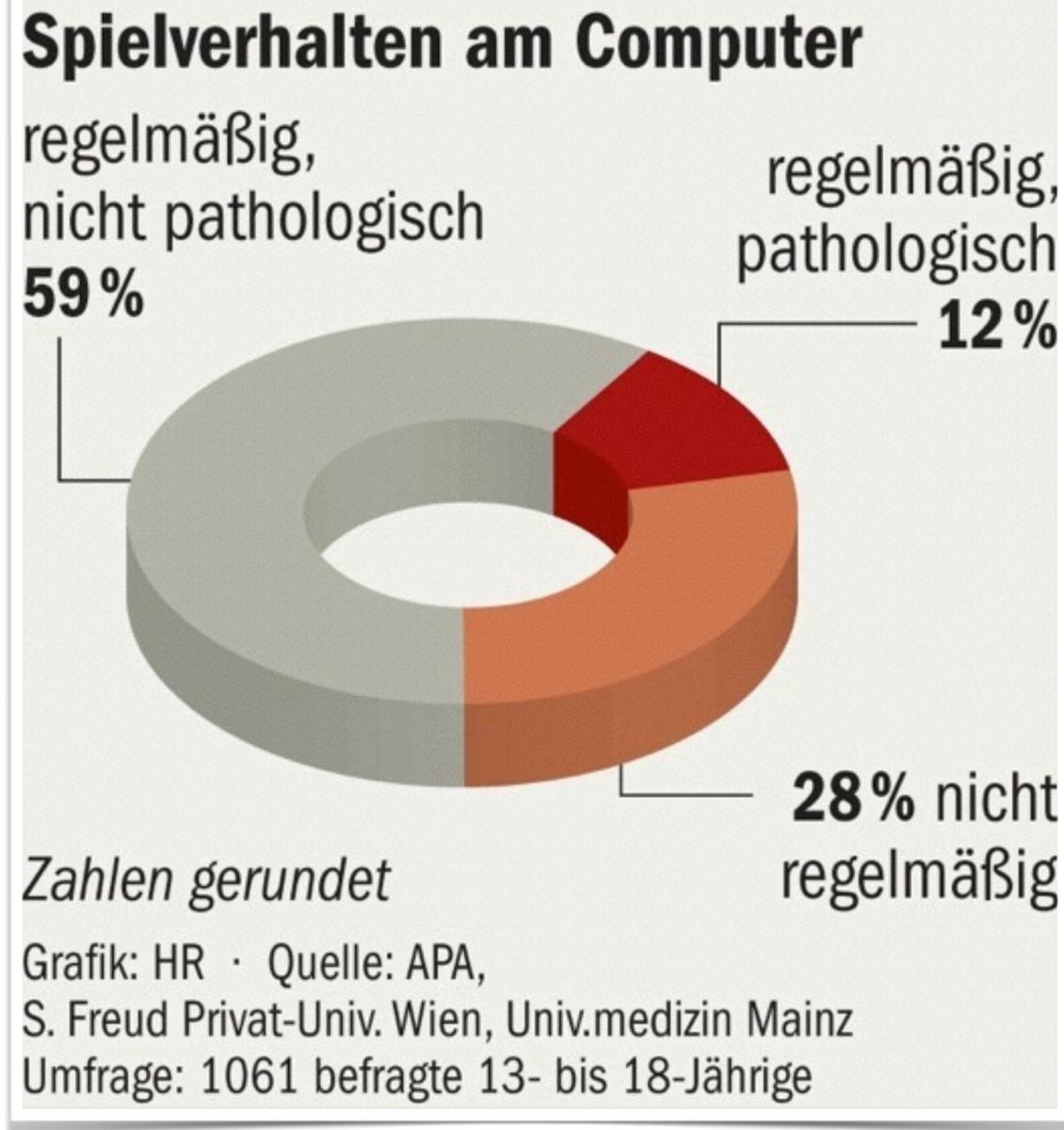
## **5. Lebensbereichsbeschränkungen:**

Vernachlässigung von früher als angenehm empfundenen Aktivitäten oder Interessen aufgrund von Computerspielen/ Onlineaktivitäten. Bspw. Austritt aus dem langjährigen Sportverein.

## **6. Negative Konsequenzen:**

Fortsetzung des Computerspielens bzw. der Onlineaktivitäten trotz spürbarer negativer Konsequenzen (Leistungsabfall in der Schule/im Beruf, Übermüdung, Mangelernährung, soziale Konflikte).

# Studien



- Je nach Studie sind zwischen ca. 1 % und 12 % der (jugendlichen) Spieler computerspielsüchtig
- **Geschlecht:** 90 % männlich
- **Alter:** 15 – 25 Jahren

[Wölfling, K. & Müller, K.W. (2010): Pathologisches Glücksspiel und Computerspielabhängigkeit: Wissenschaftlicher Kenntnisstand zu zwei Varianten substanzungebundener Abhängigkeitserkrankungen. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz (April 2010), 53 (4), S. 306-312 ]

Kunczik; Zipfel (2010): *Computerspielsucht. Befunde der Forschung*. BMFSFJ.



Candy Crush Saga



OGame



League of Legends

# Suchtforschung

Bezüglich der bislang in der Forschung benutzten Suchtkriterien stellen z.T. Griffiths und Davies (2005, 363) folgende Schwachstellen heraus:

1. Die Schwierigkeit der Spiele wird nicht berücksichtigt.
2. Häufig unbeachtet bleibt das Interesse der Nutzer an den Spielen – wird von der Variablen Geschlecht einmal abgesehen.
3. Die zeitliche Dimension bleibt unbeachtet, d.h. kurz-, mittel- und langfristige Effekte werden nicht separat erfasst.
4. Es besteht bei der Mehrzahl der Autoren die Neigung, angenommene oder tatsächlich durch Spiele vorgeblich ausgelöste Probleme negativ überzubewerten.
5. Es erfolgt in der Forschung in der Regel keine Berücksichtigung des Kontexts, in dem Spiele genutzt werden.

Nach dem gegenwärtigen Forschungsstand ist das Auftreten von Computerspielsucht auf (durchaus relevante) Einzelfälle beschränkt.

Kunczik; Zipfel (2010): *Computerspielsucht. Befunde der Forschung.*

# Medienkompetenz für Kinder und Eltern



- Faszination verstehen
- Risikofaktoren kennen
- Kriterien überprüfen
- Gespräche suchen
- Erlernen alternativer Verhaltensmuster zur Stressbewältigung
- Einbinden in andere Tätigkeiten
- Bewusstes Trennen von Spiel und nicht-Spiel üben

[jochen.koubek@uni-bayreuth.de](mailto:jochen.koubek@uni-bayreuth.de)