

Internet- und Computerspielsucht bei Jugendlichen

Ein vielgestaltiges Problem

Gottfried Maria Barth, Sonja Sieslack, Peter Peukert, Jamil El Kasmi, Sarah Schlipf, Gabrielle Travers-Podmaniczky, Dirk Wildgruber und Anil Batra

Das Angebot einer Spezialsprechstunde für Internet- und Computerspielsucht in Zusammenarbeit von Jugend- und Erwachsenenpsychiatrie hat ein grosses Echo besonders bei Eltern von Betroffenen hervorgerufen. Neben klaren Hinweisen auf das Vorkommen eines suchtartigen Computerspielens zeigt sich dabei ein starker Einfluss der allgemeinen psychischen Entwicklung und von komorbiden Störungen bei exzessiv computerspielenden Jugendlichen. Die akademische Diskussion über die Einstufung als Verhaltenssucht tritt dabei hinter die Notwendigkeit von Interventionen zur Vermeidung schädlicher Folgen für die psychosoziale Entwicklung zurück.

Einleitung

Die Nutzung von PC und Internet gehört heute in Mitteleuropa zu den normalen Kulturtechniken eines jeden Jugendlichen (nahezu 100%) und liegt deutlich über der Internetnutzung von Erwachsenen (16, 18). In der Bedeutung für die Jugendlichen wurde das Radio überflügelt, und Internet sowie PC sind gleichbedeutend

mit dem Fernseher, oft über das Wiedergeben heruntergeladener Filme mit diesem auch verknüpft. Gebrauch von PC und Internet sind nicht nur sowohl legal wie grundsätzlich ohne Altersbegrenzung, sondern werden auch für schulische Aufgaben, Kommunikation und als umfassende Informationsquelle genutzt. Deshalb verbietet sich eine kategorische Wertung von PC und Internet als schädlich oder gefährlich. Trotzdem fällt eine zunehmende Zahl gerade von Jugendlichen durch exzessiven Gebrauch auf, was sowohl den Verdacht auf eine suchtähnliche Entgleisung als auch die Vermutung schädlicher Auswirkungen durch den aggressiven Inhalt vieler Spiele stärkt. Darüber hinaus tauchen in diesem neuen Medium zahlreiche Gefahren auf, wie die Konfrontation von Jugendlichen mit pornografischen Inhalten oder realen Gewaltvideos, letztere auch vielfach durch Handys aufgenommen und wiedergegeben. Auch Selbstoffenbarungen und Verabredungen in Chats bis hin zum Einschleichen pädophiler Nutzer stellen reale Gefahren dar, gegen die sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern und Lehrer geschult werden müssen. Aus psychiatrischer Sicht interessiert neben der Frage einer möglichen Gewaltinduktion vor allem auch eine potenzielle Suchtentwicklung durch Computerspiele.

Nutzung von PC und Internet durch Jugendliche

Neuere Daten zur Nutzung von PC und Internet durch Jugendliche in Deutschland, die in ähnlicher Weise für die anderen westeuropäischen Länder gelten dürften, ergeben, dass männliche Jugendliche zu 77 Prozent und weibliche zu 64 Prozent einen eigenen Computer/Laptop besitzen ohne wesentlichen Unterschied zwischen den Schularten (15). Es sind inzwischen viele Funktionen, die der PC und das Internet erfüllen. Darunter viele kommunikativen Funktionen wie Chat, E-Mail und Telefon; aber auch als Multimedia-Center, Einkaufsquelle und Tauschbörse sowie als Lexikon und als Objekt eigenen Programmierens und technischer Versuche wird der Internet-PC genutzt. Viele dieser Funktionen sind zu akzeptieren und bereiten die Jugendlichen auf die Erfordernisse ihrer beruflichen, aber auch privaten Zukunft vor.

Eine breit angelegte aktuelle Untersuchung an etwa 15 000 deutschen Schülerinnen und Schülern neunter

Klassen zeigt jedoch grosse Unterschiede in der Nutzung des PC durch Jungen und Mädchen. Ein mit mehr als 4,5 Stunden Spieldauer am Tag als exzessiv definiertes Computerspielen zeigten 15,8 Prozent der Jungen gegenüber 4,5 Prozent der Mädchen. Noch deutlicher wird die Differenz für abhängiges Spielen bei 3 Prozent der Jungen und 0,5 Prozent der Mädchen und einer Gefährdung bei 4,7 Prozent der Jungen und 0,5 Prozent der Mädchen. Umgekehrt spielen 19,7 Prozent der Mädchen und nur 5,6 Prozent der Jungen nie. Eine besondere Rolle spielen dabei Online-Rollenspiele. Das am weitesten verbreitete Spiel World of Warcraft (WoW) ist mit einer durchschnittlichen Spieldauer von etwa vier Stunden verbunden, wobei von den WoW-Spielern 36 Prozent exzessiv spielen und 8,5 Prozent als abhängig anzusehen sind sowie 11,6 Prozent als gefährdet (19). In der Literatur gibt es sehr unterschiedliche Zahlen bezüglich einer exzessiven oder pathologischen Internetnutzung (5).

Mit dem intensiveren Gebrauch des Internets korrelieren signifikant schlechtere Beziehungen zu Freunden und zu der Mutter (21), ohne dass eindeutige kausale Zusammenhänge geklärt sind. Auch die Rolle einer erhöhten Depressivität intensiver Nutzer (10, 21) ist bisher nicht geklärt.

Die besondere Rolle von Computerspielen

Schon die oben erwähnten Zeiten der Computernutzung belegen ein kritisches Ausmass der Tätigkeiten am PC durch einen bedeutsamen Anteil vor allem männlicher Jugendlicher. Dabei spielen Computerspiele als ein Hauptinhalt exzessiver Nutzung eine besondere Rolle. Eine Korrelation zwischen Konsum von Video- und Computerspielen mit Gewalt und Involvierung in reale körperliche Gewalt ist seit Längerem bekannt (z.B. [7]) und wird durch eine vorausgehende aggressive Persönlichkeit moderiert, jedoch nicht alleine verursacht. Dennoch scheinen gefährliche Gewalteskalationen auch nach intensiver Ausübung von Gewaltspielen in erster Linie von massiven psychischen und sozialen Belastungen abhängig zu sein, sodass den Spielen eher eine Erniedrigung von Hemmschwellen zugeschrieben werden kann. Es spricht nichts für kathartische Theorien und die gerade unter den Jugendlichen und in den neuen Medien oft dargestellten Thesen eines nützlichen Trainings für reale Lebensaufgaben durch Computerspiele (mit Ausnahme spezieller Lernspiele). Häufig wird dies mit pseudowissenschaftlichen Ergebnissen zu begründen versucht. Bei näherem Hinsehen verkehrt sich manche Argumentation in ihr Gegenteil. So wird auf die Ungefährlichkeit von Gewaltspielen anhand einer geringeren affektiven Erregung bei Gewalt in Computerspielen im Vergleich zum Erleben realer Gewalt verwiesen (20). Doch dürfte die Down-Regulation einer affektiven Beteiligung (nach einer deutlichen Steigerung der vegetativen Erregung nach kurzfristigem gewalthaltigem, Computer-

Tätigkeiten am PC mit Spielcharakter

Online

Glücksspiel, Wetten,
Kaufen, Cybersex, Aktien ...



Offline

Strategiespiele
Simulatoren
PC-Versionen
gängiger Spiele
...

Ego-Shooter (first person shooter) – ursprünglich

Abbildung 1: Unterteilung der Computerspiele

spiel [6]) gerade die Erniedrigung der Hemmschwelle zu gefährlicher Gewaltanwendung begünstigen.

Eine ganz andere und suchtmedizinisch relevante Frage betrifft das Suchtpotenzial von Computerspielen. Kandidaten hierfür sind nicht die sich durch immer realistischere Darstellung von Gewalt an Menschen auszeichnenden Ego-Shooter (bekanntestes Beispiel: Counterstrike), deren Spielpotenzial bei intensiver Nutzung von vielen Spielern als erschöpflich angesehen wird. Vielmehr sind es die Online-Rollenspiele (Massively Multiplayer Online Role Play Games = MMORPG), allen voran das am weitesten verbreitete WoW, die ihre Mitspieler in einem nie endenden und immer wieder sich neu konstituierenden Spielverlauf intensivst zu binden vermögen (überblicksartige Unterteilung der Computerspiele in *Abbildung 1*).

Tabelle 1:

Typische Merkmale von Spielen mit hohem Suchtpotenzial

Abhängigkeitsfördernde Elemente vor allem bei MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Play Games) wie z.B. WoW (World of Warcraft):

- ◆ hohes Mass an Interaktion zwischen den Spielern
- ◆ Anlage eines zweiten Ich (Avatar), das im Spiel weiter entwickelt wird
- ◆ immer wechselnde Konstellationen
- ◆ unmittelbare Wertschätzung
- ◆ gegenseitige Unterstützung
- ◆ sozialer Aufstieg in der virtuellen Gemeinschaft mit immer weiteren Aufstiegschancen
- ◆ Verlust an Ansehen bei zu geringer Spielpraxis
- ◆ starker Gruppendruck, Mitspieler sind auf zuverlässiges Mitspielen angewiesen
- ◆ Spielehik
- ◆ Verstärker zu Beginn häufig, dann zunehmend zeitintensiv

WoW vereinigt alle Merkmale eines Computerspiels mit hohem Suchtpotenzial (Tabelle 1). Die Mitspieler stehen dabei in ständigem Funkkontakt, und sie sind in Gilden vereinigt, in denen jeder Mitspieler besondere Aufgaben hat, die ihn zur Mitwirkung bei den vereinbarten Spielzeiten moralisch verpflichten. Bei Erreichen des Höchstlevels ermöglichen Erweiterungen (bei WoW zuletzt am 13. November 2008 mit 2,8 Millionen verkauften Erweiterungen am Veröffentlichungstag) weitere Aufstiegsmöglichkeiten und damit neue Spielmotivation.

Der schädliche Gebrauch ist klinisch eindeutig zu beobachten, über das Bestehen einer Computerspielsucht wird nach wie vor kontrovers diskutiert.

Dass die vertreibende Firma sich möglicher Gefahren bewusst ist, beweist sie durch den Einbau einer Elternsperre, mittels derer Eltern passwortgeschützt auf den WoW-Servern eine Spielzeitbegrenzung installieren können (sofern der Spieler seinen passwortgeschützten Zugang preisgibt). Auf der anderen Seite soll das Belohnungssystem des Spiels gerade den Absprung eines Spielers und damit wirtschaftliche Verluste der Firma verhindern. Da es um einen Milliardenumsatz (geschätzte 10 Millionen Spieler mit einem monatlichen Mindestbeitrag von 10,99 €) geht, ist kaum auf eine wesentliche Selbstbeschränkung des Spieleherstellers oder der Vertreter zu bauen, was die vor allem Jugendliche ansprechende Werbung auf der offiziellen Webseite bestätigt (Abbildung 2).



Abbildung 2: Werbung auf der offiziellen WoW-Website

Kriterien für schädliches Computerspielen

Es ginge völlig an der Realität der Jugendlichen vorbei, wenn man ihr Computerspielen verteuflern würde, ohne sich mit den Motiven und dem persönlichen Gewinn des Spielens ernsthaft zu beschäftigen. Die erfahrene Selbstwirksamkeit, Wertschätzung und soziale Unterstützung sind ohne Zweifel für viele Jugendliche wert-

volle Bausteine ihres psychischen Reifungsprozesses. Gerade Jugendliche mit eingeschränkten sozialen Kompetenzen erreichen hier neue Kontaktmöglichkeiten und Erfolgserlebnisse. Massives Computerspielen von Jugendlichen ist dann nicht mehr ein Problem der Spiele, sondern ein Problem der Gesellschaft, die den Jugendlichen offensichtlich diese Erfahrungen unzureichend auf anderen Wegen vermittelt. Selbst das bisher als unrealistisch angesehene Spielszenario, dass durch riskantes Spiel zerstörte Spieler durch Heiler wiederauferstehen können,

hat seine Realitätsentsprechung in der Bankenkrise und ihrer Bewältigung gefunden. Dennoch zeigt der klinische Alltag viele schädliche Folgen des exzessiven Computerspielens. Ganz im Vordergrund steht die Vernachlässigung anderer Aufgaben und Aktivitäten.

Insbesondere die Leistungseinbußen in der Schule können schnell einschneidende Folgen nach sich ziehen. Daneben verstärkt sich häufig eine soziale Isolation ausserhalb der Internetkommunikation. Aktives Musizieren, Sport und andere Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt. Die problematischen Folgen können verschiedene Reaktionen in den Betroffenen hervorrufen, die sich in vier Kategorien einteilen lassen:

- ◆ das Erkennen schädlicher Folgen kann zu einer Verhaltensänderung im Sinne einer Reduzierung der PC-Zeiten und Wiederaufnahme der anderen Aktivitäten führen
- ◆ die schädlichen Folgen werden ausgeblendet und beeinflussen das Verhalten nicht
- ◆ in einer Art resignativer Reaktion werden die abnehmenden Gratifikationen und auftretenden Probleme in der nicht virtuellen Realität durch vermehrtes Computerspielen auszugleichen versucht
- ◆ das Ausmass der negativen Folgen und die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung werden in vollem Ausmass erkannt, eine Verhaltensänderung kann jedoch nicht vollzogen werden.

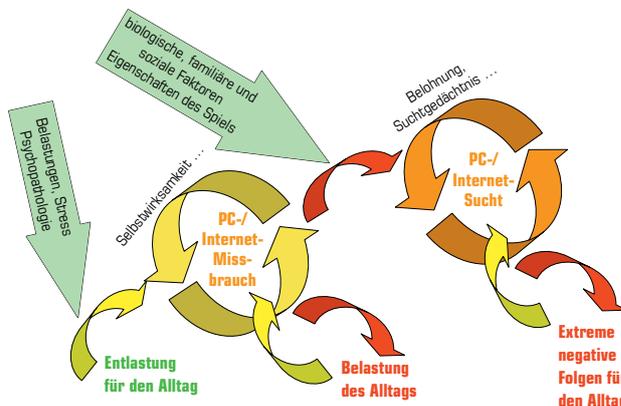


Abbildung 3: Teufelskreise des schädlichen PC-Gebrauchs

Mit Ausnahme der ersten Kategorie besteht die Gefahr eines Teufelskreises, dem nur schwer entronnen werden kann (Abbildung 3). Die Anfälligkeit für diese Teufelskreise ist multifaktoriell bedingt, Umgebungsbelastungen spielen ebenso eine Rolle wie die persönliche psychosoziale Entwicklung, eine bestehende Psychopathologie, soziale Probleme, Selbstwirksamkeitserfahrungen und schliesslich auch Eigenschaften der Computerspiele.

Kann man von einer PC-, Internet- oder Computerspielsucht sprechen?

In der Literatur wird überwiegend von einer Internet- oder Computerspielsucht mit unmittelbaren schädlichen Folgen gesprochen (z.B. [17]). Bei den sehr unterschiedlichen Zahlen sind jedoch immer die Erfassung (Interview, Online-Befragung) und die Gruppe (Allgemeinbevölkerung, Internetnutzer, Computerspieler) zu berücksichtigen. Dennoch spricht viel für die Existenz einer Computerspielsucht (9). Die beschriebene, klinisch beobachtbare vierte Kategorie spricht sehr dafür, dass es eine Abhängigkeit von Computerspielen gibt. In der Literatur gibt es eine sehr uneinheitliche Diskussion darüber, ob von einer Internetsucht gesprochen werden kann. Es ist dabei immer zu unterscheiden, welche Tätigkeit am Computer als suchtartig ins Auge gefasst wird. So spricht Weizenbaum bereits 1976 von «compulsive programmers» (26). 1980 bringt Zimbardo die «computer addiction» in Zusammenhang mit sozialem Rückzug (32). Heute mehren sich ernst zu nehmende Stellungnahmen, die von einer Internet- oder Computerspielsucht sprechen (z.B. [22]). Auch Chou et al. sprechen in ihrem breiten Überblick zu Forschung und Therapie von Internetsucht (4). Die Erfahrung aus unserer Ambulanz für Internet- und Compu-

terspielsucht bestätigt, dass die üblichen Suchtkriterien sich direkt auf exzessives Computerspielen als Form einer Verhaltenssucht übertragen lassen (Tabelle 2).

Weitere Argumente für die Annahme eines süchtigen Computerspielens ergeben sich aus dem Nachweis spezifischer elektrophysiologischer Veränderungen bei exzessiven Computerspielern (zentral parietale Positivierung bei abhängigen Spielern bei Darbietung von Computerspielreizen [9]) sowie dem Wandel von negativer in positive Emotionalität durch das Spielen bei exzessiven Computerspielern (11). Gerade Letztere könnte ein Merkmal für den Übergang von exzessivem (auch schädlichem) in suchtartiges Spielen darstellen. Die übliche Beschreibung der Eltern von intensiv spielenden Jugendlichen nennt eher negative emotionale Zustände nach langem Spielen. Andere hingegen beschreiben, wie eine kleinere Gruppe der Jugendlichen ohne das Spielen nicht aus negativen Emotionen herausfindet. Eine besondere Rolle spielen dabei die Online-Rollenspiele (MMORPG), die bei Untersuchungen zur Abhängigkeit ein besonders hohes Risiko zeigen (19). Das ausgeklügelte Belohnungssystem des Spiels dürfte direkt auch das dopaminerge Belohnungssystem ansprechen und damit die Suchtentwicklung triggern, vielfältige kortikale Aktivierungen während des Spielens tragen zum Wohlbefinden durch das Spielen und damit zum Lernen dieses Verhaltens bei. Die klinische Erfahrung scheint zu bestätigen, dass Integration in WoW bei einer bestimmten Gruppe von Jugendlichen zu einer suchtartigen Bindung an dieses Spiel führt, was sich oft in exzessiven nächtlichen Spielzeiten äussert (Abbildung 4).

Für andere Online-Tätigkeiten scheint die Datenlage bezüglich einer möglichen Abhängigkeit noch wesentlich uneinheitlicher und damit noch nicht abschliessend geklärt. Ebenso gibt es wenig Klarheit darüber, was letztendlich die Jugendlichen zum extremen Spielen führt. Die im Internet zu findende Gemeinschaft scheint hier eine grosse Rolle zu spielen (23). Zur Aufklärung der wahren Motive werden tiefenpsychologische Interviews empfohlen (25).

Tabelle 2:

Adaptierte Suchtkriterien für exzessives Computerspielen (in Anlehnung an Grüsser und Thalemann)

- ◆ Einengung des Verhaltensmusters, fortschreitende Vernachlässigung anderer Tätigkeiten oder Interessen und unwiderstehliches Verlangen, am Computer zu spielen
- ◆ Regulation von negativen Gefühlszuständen durch Erregung oder Entspannung
- ◆ Toleranzentwicklung: Steigerung der Häufigkeit oder Dauer/Intensität des Computerspielens
- ◆ Entzugserscheinungen (Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen) bei verhaltener Computerspielnutzung
- ◆ verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Beginn, Beendigung und Dauer des Computerspielens
- ◆ Rückfall nach Zeiten der Abstinenz oder des kontrollierten Spielens
- ◆ anhaltendes exzessives Computerspielen trotz nachweislich eindeutiger schädlicher Folgen (z.B. Übermüdung, Leistungsabfall in der Schule, auch Mangelernährung)



Abbildung 4: Protokoll einer exzessiven suchtartigen Computernutzung

Diagnostisches Vorgehen bei Verdacht auf Computerspiel- und Internetsucht

Für den klinischen Alltag sind einfache Instrumente zur Beurteilung des Internet- und Computerspielverhaltens nützlich, die allerdings in eine sorgfältige Anamnese eingebettet sein müssen. Die Erfassung der Zeiten am PC alleine ist nicht ausreichend, da sie wegen der vielfältigen Nutzung des PC und Internets beispielsweise als Radio nicht deutlich die pathologische Nutzung abbilden. In den realen Zeiten spiegeln sich auch bereits elterliche Interventionen, sodass gerade manche abhängige Nutzer aufgrund dieser Restriktionen relativ kurze PC-Zeiten (2 bis 3 Stunden am Tag) aufweisen.

Young hat einen weitverbreiteten Test auf Internet-Abhängigkeit entwickelt, der als Selbsttest online durchgeführt werden kann (30) und auch in einer Kurzform veröffentlicht wurde (Tabelle 3).

Tabelle 3:
Internet Addiction Test (IAT)
 (nach Kimberly S. Young — Kurzfassung)

- ◆ Ich beschäftige mich gedanklich viel mit dem Internet, auch wenn ich nicht online bin. Ich denke über künftige Online-Aktivitäten nach oder freue mich schon auf die nächste Online-Session.
- ◆ Die Zeiten, in denen ich das Internet nutze, werden immer länger.
- ◆ Ich habe vergeblich versucht, meine Internetnutzung zu kontrollieren, zu vermindern oder zu stoppen.
- ◆ Wenn ich nicht ins Internet kann, werde ich unruhig, launisch, depressiv oder reagiere gereizt.
- ◆ Meist bin ich länger online als ursprünglich vorgesehen.
- ◆ Durch das Internet habe ich eine wichtige Beziehung, meine Arbeit, meine Ausbildung, das Studium oder eine andere Karrieremöglichkeit riskiert oder sogar verloren.
- ◆ Ich habe schon Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Menschen belogen, um das Ausmass meiner Internetnutzung zu verheimlichen.
- ◆ Ich nutze das Internet, um vor Problemen zu fliehen oder meine schlechte Stimmung zu regulieren, also Gefühle wie Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depression.

Allerdings sind die Ergebnisse dieses Tests (in der Langfassung mit 20 Items und damit Summenscores von 20 bis 100) vor allem wohl in der Selbsteinschätzung sehr unzuverlässig. Dies ergibt sich bereits aus dem massiven Unterschied der Einschätzung der Eltern (bezogen auf ihre Kinder) und der Kinder selbst. Die ersten 12 Patienten der Ambulanz, für die sowohl die Elterneinschätzung als auch die Selbsteinschätzung im Internetabhängigkeitstest (IAT) vorlag, ergaben Durchschnittswerte von 65,7 (Eltern) und 41,4 (Jugendliche selbst). Im Einzelnen sind die Ergebnisse in *Abbildung 5* dargestellt, woraus sich lediglich bei 4 von 12 Jugendlichen eine

relativ gute Übereinstimmung der Eltern- und Selbsteinschätzung ergibt. Bei den meisten Jugendlichen scorten diese selbst im unbedenklichen Bereich (< 50), während die elterliche Einschätzung im bedenklichen (50–70) oder massiv problematischen Bereich (> 70) lag.

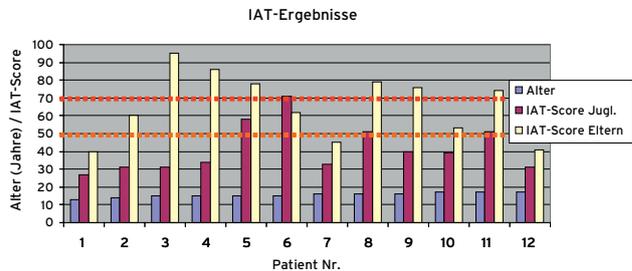


Abbildung 5: Ergebnisse des Internet-Abhängigkeitstests (IAT) bei 12 Jugendlichen

Dennoch eignet sich dieser Test als zumindest halbobjektives Mass zur Demonstration der im jeweiligen Fall vorliegenden Problematik, als Orientierung für die Eltern und mögliche Motivationshilfe für die Jugendlichen. Beard publizierte 2005 ein Screening-Interview zum problematischen Internetgebrauch, das mit 76 Fragen mit freien Antworten allerdings umfangreich ist, die Internetnutzung jedoch sehr detailliert unter partieller Einbeziehung der psychosozialen Situation abfragt (1). Einen umfassenderen Überblick über die Situation des Jugendlichen ergibt der Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern (CSVK) (24). Hier fließt die gesamte Aktivität der Jugendlichen und das ganze Spektrum süchtigen Verhaltens mit ein und ergibt Hinweise nicht nur auf Probleme im Computerspielverhalten, sondern auch über Selbstbild, Kommunikation, Schule und Drogen (*Abbildung 6*).

Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern (CSVK)
 (Thalemann, Albrecht, Grüsser, 2004)

<p>Items zu</p> <ul style="list-style-type: none"> – soziodemografischen Daten – Familie und Wohnen – Freizeit und Freunden – Schule – über mich selbst – Fernsehen – Computer – Drogen und Sucht 	<p>Skalen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosekriterium • Selbstbild • Schule • Kommunikationsverhalten • Drogen
--	---

teils freie Antworten, teils vorgegebene Alternativen

Abbildung 6: Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern (CSVK): Itemkategorien und resultierende Skalen

Zur Einschätzung einer möglichen Gefährdung ist die zentrale Frage, ob es wichtige Bereiche des Lebens gibt, die nicht durch exzessive PC-Nutzung eingeschränkt sind. Wenn diese Bereiche weitgehend zurückgedrängt wurden, belegt dies eine starke Abhängigkeit von Computerspielen sowie die Dringlichkeit einer Intervention (Tabelle 4).

Tabelle 4:

Erfassung schützender Ressourcen als Kriterium für das Ausmass der Gefährdung

Es muss explizit nachgefragt werden, ob

- ◆ der Schulbesuch und die Sorgfalt bei den Hausaufgaben unbeeinträchtigt sind
- ◆ unveränderte Schlaf- und Essgewohnheiten bestehen
- ◆ ein Ausgehverhalten/Freizeitverhalten noch zu beobachten ist
- ◆ regelmässig andere Hobbys ausgeübt werden
- ◆ Kontakt zu den Eltern und Geschwistern und ein aktives Problemlöseverhalten besteht
- ◆ es häufige und intensive Kontakte zu Gleichaltrigen gibt
- ◆ keine grösseren Auseinandersetzungen bei Restriktionen des Computerspielens auftreten
- ◆ computerfreie Urlaube ausgehalten und genossen werden können

Die Thematisierung vorhandener Ressourcen unterstützt dabei den Beziehungsaufbau und eine gegebenenfalls notwendige Motivationsförderung.

In der Tübinger Ambulanz mussten von den ersten 21 persönlich (insgesamt 15) oder durch alleinige Beratung der Eltern (insgesamt 6) vorgestellten Patienten 12 als abhängig und 4 als gefährdet eingestuft werden. Von diesen 16 Jugendlichen waren 10 in WoW und 5 in ähnliche Spiele involviert. Lediglich ein WoW-Spieler wurde als nicht gefährdet eingestuft, was in diesem Fall an der durch die Eltern auf dem Server eingestellten Zeitbeschränkung liegen dürfte. Darüber hinaus ist jedoch bei jedem exzessiven Computerspielen auch eine allgemeinspsychiatrische Diagnostik angezeigt.

Komorbidität und Entwicklungspsychopathologie

In der Literatur werden verschiedene psychiatrische komorbide Symptome erwähnt: Depression, Hyperaktivitäts-Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS), soziale Phobie und bei männlichen Jugendlichen Feindseligkeit (10, 12, 28, 29). Die fast einjährige Erfahrung mit einer Spezialsprechstunde für Internet- und Computerspielsucht belegt eindrücklich, dass die Entwicklung einer Computerspielsucht in der Regel in eine umfassendere Psychopathologie eingebettet ist. Dies ist in Übereinstimmung mit Ergebnissen aus der Literatur, die sogar von der Internetsucht als einer «Begleiterscheinung» sprechen (14).

Es sind allerdings meistens gerade nicht die mit anderen Suchtstoffen experimentierenden oder durch anderweitiges dissoziales Verhalten auffallenden Jugendlichen, die in der Sprechstunde vorgestellt werden, was daran liegen mag, dass es ein Dunkelfeld schlecht eingebundener dissozialer Jugendlicher gibt, deren exzessives Spielen von niemandem thematisiert wird. Viele der Jugendlichen zeichnen sich durch bereits vor dem Spielen liegende Kontaktschwierigkeiten aus. Mehrere zeigten eine typische Asperger-Symptomatik, die teilweise vorher nicht diagnostiziert worden war. Daneben zeigten sich emotionale Störungen, Depression, Impulskontrollstörungen, ADHS und sogar psychotische Symptome, die in der Regel anamnestisch weit vor den Beginn des Computerspielens zurückverfolgt werden konnten. In der Phase des exzessiven Computerspielens erfolgte in den meisten Fällen eine Verschärfung der Rückzugsproblematik und der Verhaltensprobleme. Aus der subjektiven Sicht konnte bei vielen Jugendlichen das Computerspielen zumindest in seinen Anfängen als funktional und psychisch entlastend verstanden werden.

Neben den unterschiedlichen Komorbiditäten zeigt sich, dass kein einheitlicher Typus emotionaler Verarbeitung bei den gefährdeten Jugendlichen zu finden ist. In der Skala zum emotionalen Erleben bei einer Zufallsstichprobe von 10 Jugendlichen mit exzessivem Computerspielen zeigt sich, dass keiner dieser Jugendlichen mit seiner emotionalen Verarbeitung überwiegend im Normalbereich liegt, was dagegen bei anderen kinder- und jugendpsychiatrischen Patienten durchaus häufig zu finden ist. Es ist aber auch kein einheitliches Muster zu finden, dass bestimmte extreme Formen emotionaler Verarbeitung beziehungsweise Defizite dominant wären. Lediglich eine Tendenz zu einer reduzierten körperbezogenen und eventuell auch imaginativen Symbolisierung von Emotionen ist erkennbar (Abbildung 7). Ungeklärt bleibt, ob darin ein begünstigender Faktor oder eine Folge des Computerspielens zu sehen ist. Es liegt jedoch nahe, im Computerspielen eine Form der Emotionsregulation

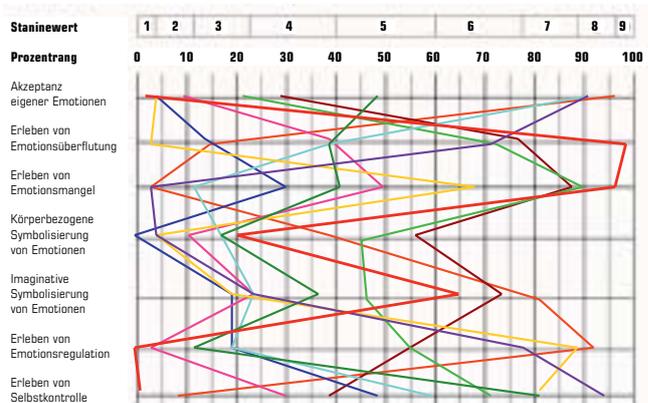


Abbildung 7: Emotionales Erleben bei intensiv computerspielenden Jugendlichen anhand der Skalen zum Erleben von Emotionen (SEE) (2)

zu sehen angesichts des bei Jugendlichen erst noch ausreifenden sonst dafür verantwortlichen präfrontalen Kortex. Dieses präfrontale physiologische oder pathologische Entwicklungsdefizit dürfte gerade in der unterdurchschnittlichen Symbolisierung abgebildet sein.

Interventionsstrategien

Diese Sichtweise hat unmittelbare Auswirkungen auf die Interventionsstrategien bei schädlichem Internetgebrauch oder Computerspielen (Abbildung 8). Angesichts eines physiologischen und/oder psychopathologieassoziierten Reifungsdefizits der Emotionskontrolle und der Handlungssteuerung liegt ein externer Ersatz dieser defizitären Funktionen nahe. Damit rücken vor allem die Eltern und die Familie in den Mittelpunkt des therapeutischen Interesses.



Abbildung 8: Gestufte Interventionen bei schädlichem Computerspielen

Die Mehrzahl der Interventionen adressiert eine unmittelbare Kontrolle durch die Eltern oder eine Stärkung der kognitiven Funktionen zur besseren Selbstkontrolle der Jugendlichen. Einen wichtigen Platz nehmen dabei die Stärkung funktionaler Alternativen zum Computerspielen und die Diagnostik und Therapie komorbider Störungen ein (12).

Die beratend-therapeutische Haltung sollte einerseits die Jugendlichen in ihrem Handeln ernst nehmen und ihnen andererseits gleichzeitig haltgebende Realität vermitteln (vgl. Tabelle 5).

Da keiner der betreuten Jugendlichen eine Motivation für eine Therapie einer Computerspielabhängigkeit aufbrachte, blieb die Therapiegruppe für Internet- und Computerspielabhängige bisher jungen Erwachsenen vorbehalten. Demgegenüber fand die Elterngruppe ein sehr grosses Interesse bei Eltern jugendlicher und erwachsener Computerspieler. In einem Experiment wurden einmalig betroffene Jugendliche mit ihren Eltern in

die Gruppe eingeladen, was für alle Beteiligten eine intensive und hochinteressante Begegnung wurde, deren Wirkungen noch nicht abzusehen sind.

Tabelle 5:

Beratend-therapeutische Haltung gegenüber computer-spielenden Jugendlichen

Interventionen sollte folgende beratend-therapeutische Haltung zugrunde liegen:

- ◆ **Interesse zeigen und Beziehungsaufbau:** die Jugendlichen müssen sich in ihrem Tun, in das sie viel investieren, ernst genommen fühlen
- ◆ **Nicht mit der Tür ins Haus fallen:** ohne Detailkenntnis ist das Interventionsziel noch nicht klar
- ◆ **Sinnhaftes im Verhalten aufzeigen:** keine einseitige Verteufelung, Reflektieren unterstützt die Selbstkontrolle
- ◆ **Problematische Aspekte ansprechen:** eine klare Haltung bezüglich schädlicher Folgen zeigen
- ◆ **Motivation unterstützen:** eigene Zweifel der Jugendlichen aufgreifen, positive Folgen einer Veränderungsbereitschaft bekräftigen
- ◆ **Klare Haltung ohne emotionale Parteinahme:** neutrale Instanz ausserhalb der oft chronischen familiären Konflikte
- ◆ **Selbstbeschränkung vereinbaren:** zuerst die Jugendlichen zu Vorschlägen für eine hilfreiche Selbstbeschränkung anregen
- ◆ **Kontrolle und Konsequenzen installieren:** ausgehend von den Vorschlägen der Jugendlichen einen festen Rahmen für die Computernutzung und unmittelbare Konsequenzen vereinbaren
- ◆ **Bestätigung für Kontrolle und Abstinenz:** ausreichend positive Verstärkung bei gelingender Selbst- und Fremdkontrolle (z.B. durch Eltern)

Es ist zu berücksichtigen, dass viele der Jugendlichen noch wenig Problembewusstsein entwickelt haben, aber auch, dass im Rahmen der innerfamiliären Eskalation der Computer oft ein wichtiger Verbündeter der Jugendlichen ist und diesen betreffende Restriktionen oft als schwere Niederlage empfunden werden. Ein Ausweg aus diesem Dilemma kann in einer neutralen familientherapeutischen Haltung liegen, die sich nicht nur auf ein spezifisches Problemverhalten der Jugendlichen fokussiert, sondern dessen Rolle innerhalb der Familiendynamik ins Auge fasst. Dies ist in der Regel möglich, da Jugendliche mit dieser Problematik fast ausnahmslos nicht dissozial entglitten und dann auf diesem Weg nicht mehr erreichbar sind. Häufig sind Restriktionen bezüglich der Computernutzung notwendig, um weitere Folgeschäden in Schule, Beruf und



Eine zunehmende Zahl von Jugendlichen fällt durch exzessiven Gebrauch von PC und Internet auf.

sozialen Kontakten zu vermeiden. Hier hat sich bewährt, die Jugendlichen selbst Vorschläge über den zeitlichen Umfang des Computerspielens machen zu lassen. In fast allen Fällen lagen bisher diese Vorschläge im Rahmen dessen, was als therapeutisch sinnvolle Intervention ins Auge gefasst wurde. Abhängig von den jeweiligen Umständen liegt dann die erlaubte Zeit zwischen einer und vier Stunden am Tag, an Wochenenden und in den Ferien eventuell geringfügig höher, möglicherweise verbunden mit einzelnen Bonusstunden als Belohnung für andere sinnvolle Tätigkeiten. Neben der Protokollierung der PC-Nutzung sollte der Anreiz zu anderen sinnvollen Tätigkeiten im Sinne eines alternativen Belohnungssystems über eine tägliche Protokollierung erhöht werden.

Aufgrund des sehr uneinheitlichen kognitiv-psychisch-emotionalen Entwicklungsstands dieser Jugendlichen und des komplexen Motivationshintergrunds einschliesslich der Komorbiditäten greifen viele kognitiv-behavioralen Interventionen, die sich in der Suchtbehandlung bewährt haben, bei diesen Jugendlichen weniger gut. Demgegenüber ist die Bedeutung des äusseren Rahmens hoch, der durch Unterstützung der Eltern und (wenn dies nicht ausreicht) durch ergänzende Jugendhelfmassnahmen stabilisiert werden muss. Bei ausbleibendem Erfolg ambulanter Massnahmen kann eine stationäre kinder- und jugendpsychiatrische Aufnahme zum kurzfristigen Aufbrechen der Suchtbindung oder zur längerfristigen Behandlung komorbider Störungen indiziert sein, notfalls auch über eine richterliche Genehmigung freiheitsentziehender Massnahmen. Insgesamt zeigt die bisherige klinische Erfahrung, dass kein Jugendlicher von sich aus die Ambulanz aufsuchte, dass es aber in fast allen Fällen gelang, durch eine klare Haltung der Eltern die Jugendlichen mit in die Sprechstunde zu bringen und sie zur Mitarbeit zu bewegen. Über den Spontanverlauf bei einer Internetsucht kann bei dieser neuen Störung

noch kaum eine Aussage getroffen werden, es gibt jedoch Hinweise auf eine Spontanheilungsrate von fast 50 Prozent abhängig von Persönlichkeitsfaktoren (13).

Zusammenfassung

In der Nutzung von PC und Internet durch Jugendliche besitzen Computerspiele, insbesondere First-Person-Shooter und Online-Rollenspiele, eine besondere Bedeutung. In der klinischen Beurteilung sind dabei häufig die Kriterien einer Verhaltenssucht klar erfüllt. Allerdings ist es von besonderer Wichtigkeit, die funktionalen Seiten des süchtigen Verhaltens einschliesslich dessen Einbettung in eine komorbide Entwicklungspsychopathologie zu berücksichtigen. Interventionen müssen diesen Jugendlichen vermitteln, dass ihre Position innerhalb der häufigen familiären Eskalationen ernst genommen wird. Zugleich muss das Problembewusstsein gestärkt und ein Rahmen geschaffen werden, der weitere schädliche Folgen reduziert. Als bisher wirksamster Ansatzpunkt hat sich eine kontinuierliche Arbeit mit den Eltern, wenn möglich in Verbindung mit Familiensitzungen, herausgestellt. Damit zeigt sich insgesamt, dass die Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen nicht dramatisiert werden sollte, aber für eine bestimmte Gruppe eine ernsthafte Gefahr und ein Suchtpotenzial darstellt. ♦



*Dr. med. Gottfried Maria Barth, M.A.
Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie
im Kindes- und Jugendalter
Universitätsklinik Tübingen
Osianderstrasse 14-16
D-72076 Tübingen*

Interessenkonflikte: keine

Die Literaturliste ist zu finden in der Onlinefassung:

www.rosenfluh.ch/2009/psychiatrie-neurologie-nr.-02.2009.html

Literatur:

1. Beard, K.W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology & Behavior*, Vol. 8, No. 1, 7–14.
2. Behr, M. & Becker, M. (2004). Skalen zum Erleben von Emotionen (SEE). Hogrefe.
3. Bergmann, W., Hüther, G. (2008). *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Beltz.
4. Chou, C., Condon, L., Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, Vol. 17, No. 4, 363–388.
5. Eichenberg, C., Klemme, A., Theimann, T. (2003). Internetsucht: ein neues Störungsbild? Ein Überblick zu neueren Befunden. *Psychomed*, Vpl. 15, No. 2, 100–105.
6. Frindte, W., Obwexer, I. (2003). Ego-Shooter – Gewalttätige Computerspiele und aggressive Neigungen. *Zeitschrift für Medienpsychologie*, Vol. 15, No. 3, 140–148.
7. Gentile, D.A., Lynch, P.J., Linder, J.R., Walsh, D.A. (2004). The effect of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviours, and school performance. *J Adolesc*, Vol. 27, 5–22.
8. Grüsser, S.M., Thalemann, R. (2006). *Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe*. Bern: Hans Huber.
9. Grüsser, S.M., Thalemann, R., Griffiths, M.D. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? *Cyberpsychology & behaviour*, Vol. 10, No. 2, 290–292.
10. Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I.K., Cho, S.C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, Vol. 40, 424–430.
11. Jerusalem, M., Meixner, S. (2004). Is excessive internet use an unhealthy coping strategy? 25th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Amsterdam, July 8–10, 2004. <http://psilab.educat.hu-berlin.de/ssi/>
12. Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-S., Chen, C.-C., Yen, C.-F. (2008). Psychiatric Comorbidity of Internet Addiction in College Students: An Interview Study. *CNS Spectrums*, Vol. 13, No. 2, 147–153.
13. Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.C., Yang, M.-J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of Internet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 10, No. 4, 545–551.
14. Kratzer, S., Hegerl, U. (2007). Ist «Internetsucht» eine eigenständige Erkrankung? Eine Untersuchung von Menschen mit Exzessiver Internetnutzung. *Psychiatrische Praxis*, Vol. 35, 80–83.
15. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2009). *JIM-Studie 2008. Jugend, Information, Multi-Media*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
16. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2009). *KIM-Studie 2008. Kinder und Medien. Computer und Internet*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
17. NG, B.D., Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 8, No. 2, 110–113.
18. Petersen, K.U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., Thomasius, R. (2009). *Pathologischer Internetgebrauch – eine Übersicht zum Forschungsstand. Zwischenbericht an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) zum Projekt «Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland»*. <http://www.bmg.bund.de>, 17. April 2009.
19. Rehbein, F., Kleimann, M., Mössle, T. (2009). *Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter: Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale*. KFN-Forschungsbericht Nr. 108. Hannover: KFN.
20. Fernsehbeitrag: *RTL II Magazin Welt der Wunder* 19.10.2008.
21. Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, Vol. 35, 237–242.
22. Shaw, M., Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, *Epidemiology and Clinical Management*. *CNS Drugs*. Vol. 22, No. 5, 353–365.
23. Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., Lin, C.A. (2004). Internet Grati-fications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media. *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 7, No. 4, 384–394.
24. Thalemann, R., Albrecht, U., Thalemann, C.N., Grüsser, S.M. (2004). Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern (CSVK): Entwicklung und psychometrische Kenwerte. *Psychomed*, Vol. 16, 262–232.
25. Wan, C.-S., Chiou, W.-B. (2006). Why are adolescents addicted to online gambling? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 9, No. 6, 762–766.
26. Weizenbaum, J. (1976). *Computer Power and Human Reason*. W.H. Freeman 117–118.
27. Wölflin, K., Müller, K.W. (2008) Phänomenologie, Forschung und erste therapeutische Implikationen zum Störungsbild Computerspielsucht. *Psychotherapeutenjournal*, Vol. 2, 128–133.
28. Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Chen, S.-H., Chung, W.-L., Chen, C.-C. (2007). Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, Vol. 62, 9–16.
29. Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., Yang, M.-J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), Depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 41, 93–98.
30. Young, K.S. (2009). *Internet Addiction Disorder (IAD)*. <http://netaddiction.com>
31. Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1 No. 3, 237–244.
32. Zimbardo, P. G. (1980). The age of indifference. *Psychology Today*, Vol. 14, August, 71–76.