

Wenn Zocken krank macht

MEDIENKONSUM Videospiele gehören für viele Kinder und Jugendliche zum Alltag. Dagegen ist zunächst auch nichts einzuwenden. Doch einige spielen zu viel – sie werden süchtig.

Täglich drei bis vier Stunden online spielen, am Wochenende auch mal sechs: Für Thomas (Name von der Redaktion geändert) ist das über mehrere Jahre Normalität. Er lebt in seiner eigenen Online-Blase. Außerdem kämpft er mit Übergewicht. „Ich wog zu meiner schlimmsten Zeit 128 Kilo. Ich fühlte mich unwohl im eigenen Körper“, sagt er rückblickend. In der realen Welt kommt er zunehmend schlechter zurecht und zieht sich deswegen weiter zurück.

So wie Thomas geht es vielen jungen Menschen, bei denen Videospiele zu viel Raum einnehmen. Laut einer Langzeitstudie der DAK Gesundheit nutzten im Jahr 2023 11,1 Prozent der Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren Videospiele in einem riskanten Umfang, bei 4,3 Prozent spricht man gar von einer krankhaften Nutzung. Jungen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Mädchen. Ähnliche Zahlen gibt es für die problematische und krankhafte Nutzung von Sozialen Medien und Streaming-Diensten. Auch Eltern sind alarmiert: Jeder vierte bis fünfte Elternteil gab 2023 an, sich Sorgen um die Mediennutzung seines Kindes zu machen. Gleichzeitig ist Gaming ein weit verbreitetes Hobby und gehört zur Jugendkultur. Für die DAK-Studie gaben 90 Prozent der Jungen an, regelmäßig zu spielen, davon 46 Prozent täglich. Bei den Mädchen spielen laut der Befragung 69 Prozent, davon 24 Prozent jeden Tag. Das an sich ist noch nicht problematisch – zum Problem wird es erst, wenn ein Ungleichgewicht zwischen dem Gaming und anderen Lebensbereichen entsteht.

Psychische Störung

Das krankhafte Videospielen ist mittlerweile unter dem Begriff „Gaming Disorder“ als psychische Störung anerkannt. Betroffene können dem Drang zu spielen nicht mehr widerstehen und verlieren die Kontrolle darüber,

mit negativen Folgen für Gesundheit und Umfeld. Dabei kommt es nicht darauf an, auf welchem Gerät, also, ob auf dem Computer, Tablet, der Spielkonsole oder dem Smartphone gespielt wird. Infolge der Erkrankung können körperliche Leiden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Über- oder Untergewicht und Erschöpfung, aber auch psychische wie Ängste, Depression oder Aggression entstehen. Längst nicht alle, die viel zocken, erkranken an einer Gaming Disorder. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl oder hoher Impulsivität erkranken eher, auch äußere Lebensumstände oder Krisen und die genetische Veranlagung spielen eine Rolle. Auffällig ist, dass die Gaming Disorder häufig gemeinsam mit anderen psychischen Krankheiten auftritt: Bis zu 80 Prozent der Betroffenen leiden zusätzlich unter ADHS, 30 Prozent unter einer Depression oder sozialen Ängsten. Welches Leiden zuerst da war und das andere mit verursacht hat, ist meist schwer zu beantworten.

Die Sucht entwickelt sich wie ein Strudel: Zunächst bringt das Spielen angenehme Erfahrungen und positive Gefühle, die eigenen Sorgen rücken in den Hintergrund. Später werden Spiele gezielt zur Ablenkung und eigenen Bestätigung genutzt. Durch das exzessive Zocken vernachlässigen die Betroffenen ihre Verpflichtungen, was neue Probleme verursacht. Das treibt sie immer mehr in die sorgenfreie Welt des Gamings. Ähnlich ist es auch bei Thomas. Anfangs spielt er mit seinem Bruder auf der familien-eigenen Konsole. „Da war noch alles im Rahmen“, sagt er rückblickend. Später trifft er sich mit Freunden, um gemeinsam am Computer zu spielen. Als die Freundschaften durch Ausbildung, Umzug oder aus anderen Gründen wegbrechen, sucht er online nach Ersatz. Aus Einsamkeit zieht er sich immer weiter in die virtuelle Welt zurück. Er sucht online nach etwas, das er nicht finden kann: nach echten Bezie-



Bild: Computerspielschule Freiburg

Bei den Kinder-Gaming-Tagen der Computerspielschule Freiburg wird gemeinsam gezockt, dabei unterstützt ein Pädagoge.

hungen. Thomas flüchtet sich ins Internet, weil die Realität zu schmerzhaft ist. Auf der Arbeit bekommt er keine Anerkennung, er fühlt sich unverstanden. „Da habe ich eine Wand hochgezogen“, sagt er heute. „Ich hatte Probleme, anderen Menschen zu vertrauen und mich ihnen zu öffnen.“ Doch die Online-Welt lässt keine wirklichen Freundschaften entstehen. „Die Gruppen kamen und gingen, es waren nur sehr oberflächliche Beziehungen“, berichtet Thomas.

Nicht vorschnell urteilen

Ein Suchtverhalten entwickelt sich nach und nach und ist nicht immer leicht zu erkennen. Auch wenn Eltern besorgt sind, weil ihr Kind viel zockt, sollten sie Vorverurteilungen vermeiden: Die Dauer des täglichen Spielens ist allein noch kein Kriterium dafür, ob eine Sucht vorliegt. Dennoch gibt es Anzeichen, auf die Angehörige achten sollten. So pflegen Betroffene oft weniger reale Sozialkontakte, Gespräche mit ihnen verlaufen flüchtig und oberflächlich. Oft ist der Tag-Nacht-Rhythmus verdreht, weil sie bis in die Nacht spielen. Die Stimmung vieler Süchtiger ist gedrückt oder schwankt oft ins Ängstliche oder Aggressive, insbesondere, wenn sie keinen Zugang zu digitalen Geräten haben. In der Familie gibt es vielleicht auffallend oft Streit über die Medienzeiten, der auch regelmäßig mit Geschrei endet. Jugendliche schieben ihre Arbeiten auf, machen ihre Hausaufgaben nicht oder

fehlen viel in der Schule. Als riskant kann das Spielverhalten angesehen werden, wenn öfter und länger als gewöhnlich gezockt wird und die Person bereits Hobbys und Aufgaben vernachlässigt. Für ein pathologisches, also krankhaftes Spielverhalten gibt es drei eindeutige Kriterien:

- Keine Kontrolle mehr über Dauer und Häufigkeit
- Spielen steht an erster Stelle vor Hobbys, Aufgaben oder anderen Menschen
- Das Spielen kann trotz negativer Folgen für das eigene Leben nicht eingeschränkt werden

Fachleute sprechen von einer Sucht, wenn diese Auffälligkeiten seit mindestens zwölf Monaten bestehen.

Carmen Kunz, Leiterin des Fachbereichs Medien im Jugendhilfswerk Freiburg, schaut beim Thema, wie viel Zocken zu viel ist, vor allem auf die Frage: „Was macht das Kind außer Schule und Medien sonst noch?“ Für sie beginnt die Prävention schon viel früher – indem man dem Kind ermöglicht, Hobbys und Sportarten auszuprobieren. Eltern von Kindern, die leidenschaftlich und viel zocken, rät Kunz vor allem, mit Tochter oder Sohn in Beziehung zu bleiben, Interesse zu zeigen und teilzuhaben an dieser Leidenschaft, statt das Hobby niederzumachen. Beim Umgang mit Videospielen besteht ihrer Erfahrung nach große Unsicherheit unter Eltern. „Insbesondere wir Mamas haben damit oftmals Berührungsängste“, sagt sie. Diese abzubauen, dazu sollen die Kinder-Gaming-Tage beitragen, die in der Computerspielschule des Jugendhilfswerks dreimal

jährlich als offenes Angebot stattfinden. Hier können Kinder zwischen sechs und elf Jahren gemeinsam mit ihren Eltern spielen und Regeln fürs Zocken erlernen. Zur Seite stehen ihnen erfahrene Medien- und Sozialpädagog*innen, die sich mit den angesagten Spielen auskennen. Eltern können ihre Fragen und Bedenken loswerden und werden von den Mitarbeiter*innen beraten.

Niemand spielt allein

Die Computerspielschule Freiburg ist eine von drei Computerspielschulen in Baden-Württemberg. Hauptstandbein sind die wöchentlichen offenen Angebote für Jugendliche ab zwölf Jahren. Dort finden sie über das gemeinsame Hobby Gaming zueinander, knüpfen Freundschaften und können ungezwungen miteinander zocken. Beim Spielen werden die Jugendlichen pädagogisch begleitet. „Niemand spielt allein“ ist eine wichtige Regel hier, ebenso wie das Verbot von Kraftausdrücken. Es gibt feste Pausenzeiten mit Bewegungsangeboten und theoretischen Input zwischendurch. Das alles soll die Jugendlichen an einen achtsamen Umgang mit Medien heranführen. Die Computerspielschule versteht sich daher auch als präventives Angebot. Gleichzeitig soll sie Ort der Begegnung sein: Oft wird hier während des Gaming-Treffs auch Billard oder Tischkicker gespielt oder die Jugendlichen unterhalten sich einfach nur.

Sozialpädagoge Jannik Gumpert möchte das Stigma, das auf Gamern lastet, gerne umwandeln. Schließlich habe das Zo-

cken auch positive Effekte auf Kinder und Jugendliche. „Es stecken ganz viele Entwicklungsmöglichkeiten im Gaming“, sagt er: Kinder könnten sich mit verschiedenen Persönlichkeiten selbst ausprobieren, die Hand-Augen-Koordination werde geschult, aber auch das Sozialverhalten. Das bestätigen auch Fachleute. Unter die Pluspunkte fallen unter anderem auch die Verbesserung von Multitasking, räumlichem Denken und Englischkenntnissen.

Einen ähnlichen Ansatz wie die Computerspielschulen verfolgt auch Moritz Jäger mit seinem Core Gamer Treff (CGT). Der gelernte Fachinformatiker gründete den Treff im Jahr 2018 in seiner Heimatstadt Mönchengladbach aus der Sehnsucht heraus, mit anderen Gamern in Kontakt zu kommen und die gemeinsame Leidenschaft fürs Zocken zu teilen. Über die Jahre entwickelte sich daraus ein Ort mit sozialer Funktion, der vielen Menschen sehr guttut. „Viele haben stark vereinsamt gelebt, sich durch den Treff geöffnet und Anschluss in einer Community gefunden“, berichtet Jäger. Er selbst ist überzeugter Offline-Gamer. Onlinespiele sieht er kritisch: „Sie führen dazu, dass Menschen vereinsamen. Man glaubt, man könnte echte menschliche Begegnungen damit ersetzen. Dabei führt man die ganze Zeit keine Beziehungen. Sobald man das Spiel wechselt, sind auch die Kontakte weg.“

Wenn sich im CGT Freundschaften entwickeln, öffnen sich die Menschen langsam und erkennen manchmal, dass sie das Videospielen in einem problematischen Ausmaß betrieben haben. So auch Thomas. Er



Kinder-Gaming-Tage finden in der Computerspielschule des Jugendhilfswerks Freiburg dreimal im Jahr statt. An der Playstation spielen erfahrene ältere Jugendliche über das Peer-Konzept mit den Kids.

Was tun bei hohem Medienkonsum?

Das können Eltern tun, wenn sie sich Sorgen um den Medienkonsum ihrer Kinder machen:

- Informieren, Fragen stellen, mitmachen: Genau hinschauen, was das Kind da spielt. Ist das Spiel altersgerecht? Sind süchtig machende Glücksspielelemente enthalten, wie sogenannte Lootboxen oder andere InApp-Käufe? Unter www.spieleratgeber-nrw.de oder www.schau-hin.info werden Videospiele unter pädagogischen Gesichtspunkten bewertet. Infos zum Umgang mit Gaming in der Broschüre Elternwissen – Gaming sicher begleiten unter www.kurzlinks.de/f55x oder unter www.mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren (auch für Kinder).
- Über Sucht informieren: Anhaltspunkte für krankhaftes Spielverhalten sind in oben genannten Broschüren beschrieben. Auch Fragebögen und Selbsttests ermöglichen eine erste Einschätzung, etwa die App „Spiel- und Mediensucht-Test“ oder die Fragebögen unter www.mediensuchthilfe.info.
- Gespräch suchen: Bedenken ansprechen, dabei aber

die Perspektive des Kindes anhören und Vorwürfe vermeiden.

- Unterstützung anbieten: Gemeinsam fällt der Weg zu einer Beratungsstelle oder zu Hausärztin oder Hausarzt leichter. Schnelle Hilfe gibt es unter anderem unter www.nummergegennummer.de, Tel. 0800 1110550 (für Eltern) oder Tel. 116111 (für Kinder), bei Next Level Freiburg (www.next-level.de) oder einer anderen Beratungsstelle für Sucht oder psychische Krankheiten (Übersichtskarte unter www.fv-medienabhaengigkeit.de).
- Prozess begleiten: Je nach Ausmaß der Erkrankung kann eine ambulante oder stationäre Psychotherapie nötig sein.
- Motivieren: Zeit mit den Kindern verbringen, ein offenes Ohr für ihre Sorgen haben, Alternativen zum Gaming aufzeigen und zu Aktivitäten animieren.
- Eigenverantwortung fördern: Kinder müssen lernen, Medien wieder verantwortungsvoll zu nutzen. Eltern sollten gemeinsam mit ihnen Regeln aufstellen und entsprechend die Einhaltung überwachen. □

braucht lange, um zu verstehen, warum er trotz der Online-Kontakte immer noch einsam ist. „Ich dachte, vielleicht hab ich nur die falschen Menschen getroffen“, sagt er. Er beginnt mit Sport, macht zu Hause Bodybuilding und nimmt ab. Das macht ihn selbstbewusster, aber die Einsamkeit bleibt. Anfang des Jahres hat er dann genügend Mut, um zum ersten Mal zum CGT zu gehen.

Echte Menschen

„Ich wollte mit echten Menschen zu tun haben“, sagt er. Erst hier stellt Thomas fest, dass das Internet sein Problem ist. Er stößt auf Gleichgesinnte mit ähnlichen Problemen. Von da an geht er regelmäßig zu den Treffen. „Ich hatte vorher nicht im Blick, was es für einen Riesenunterschied macht, ob man

die Menschen physisch trifft oder online“, sagt er rückblickend. Heute geht es Thomas deutlich besser. Durch den Sport und die Freundschaften beim CGT ist er selbstsicherer geworden. Das Übergewicht ist Geschichte. Auch seine Sucht hat er in den Griff bekommen: „Ich spiele noch Videospiele, so wie andere Menschen ein Buch lesen. Aber das Bedürfnis ist nicht mehr so stark, wie es früher gewesen ist. Ich versuche kein Loch mehr damit zu stopfen“, sagt er. Besonders großen Spaß hat er an Party-Games oder Sport-Spielen mit den Freunden im CGT. Er sieht Videospiele nicht generell als Problem an: „Ob Brettspiel oder Videospiele – beides ist meiner Meinung nach gleichwertig, solange man es mit anderen Menschen zusammen macht.“ Online spielt Thomas überhaupt nicht mehr.

Gisela Ehret