

## Fachinformationen

### Feature zum Thema Computerspielsucht. Wenn die Avatare rufen ...

Computer- und Videospiele sind ein weit verbreitetes Hobby, mehr als 20 Millionen Deutsche spielen sie. Doch was ist, wenn das Spiel zur Sucht wird – so wie bei Marc? Er schottete sich immer mehr von seiner Umwelt ab – schmiss sein Studium und schaffte es kaum, seinen Alltag zu organisieren. Seine Freundin hatte darauf keine Lust mehr und verließ ihn. Zu Hause ist er bei seinen Online-Freunden, mit denen er virtuelle Abenteuer erlebt. Gemeinsam gieren sie nach Action und Anerkennung, ohne sich je persönlich gesehen zu haben. Das ist eine Problematik, die nicht nur Marc betrifft und zunehmend in das öffentliche Bewusstsein rückt.

#### Kein Einzelfall

„Drei bis vier Prozent der aktiven PC-Spieler sind süchtig“, weiß Diplom-Psychologe Kai Müller von der Ambulanz für Spielsucht in Mainz und beschreibt die Erfahrungen mit seinen Patienten so: „Sie versinken in der Spielwelt, verlieren dadurch den Bezug zur Realität und sitzen nur noch vor dem Computer. Dieser Kontrollverlust über das eigene Spielverhalten tritt in circa 90 Prozent aller Fälle bei Online-Spielen auf.“ Marc erging es ebenso. Herkömmliche Computer- und Videospiele, die offline gespielt werden, machen kaum süchtig. Das liegt vor allem daran, dass die Spielhandlung begrenzt ist und das Spiel irgendwann durchgespielt ist. [...]

#### Suchtpotenzial Online-Spiele

Bei Marc begann die Spielsucht, als er sich eine neue Art von Online-Spielen kaufte, ein MMORPG. Im Unterschied zu Offline- oder anderen Online-Spielen haben diese eine riesige, von mehreren Tausend menschlichen Mitspielern bevölkerte Spielwelt mit unendlichen Aufgaben für den Spieler. Der anfangs nette Zeitvertreib wurde für Marc immer zeitaufwendiger, je mehr Erfolg er im Spiel haben wollte. [...] Besonders interessant seien die MMORPGs, da sie interaktiv sind. Als Spieler befände man sich in einer riesenhaften virtuellen Welt mit Gegnern, hinter denen sich andere Menschen befinden, die unvorhersehbar reagieren würden und deshalb schwerer einzuschätzen seien. „Die gefühlte Unendlichkeit der Märchenwelt spornt den Erkundungstrieb an. Das Gefühl, sich in einer mystischen Fantasiewelt zu befinden, bindet den Spieler“, erklärt Kai Müller. Im Spiel würden die Risiken wegfallen, der Spieler könne Fehler beheben. Ein Betroffener beschreibt das so: „In World of Warcraft kann man die eigene Leiche wiederbeleben.“ Computerspielsüchtige finden online eine Gemeinschaft, Anerkennung und Bestätigung. „Ungelebte Träume und Wünsche, die im realen Leben nicht möglich sind, können im Avatar ausgelebt werden“, sagt Kai Müller. Für Marc ist das Spiel einfacher als sein reales Leben, es macht Spaß und hilft ihm Probleme des Alltags zu vergessen. [...]

#### Zurück ins reale Leben

Mehrmals versuchte Marc erfolglos, von seiner Computerspielsucht loszukommen. Er möchte wieder ein geregelteres Leben führen, alte Freunde treffen und weiterstudieren. Hilfe finden er und andere Computerspielsüchtige durch Initiativen von ehemaligen Betroffenen, wie dem Selbsthilfeportal [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de), oder in Spezialkliniken. „Je nach Schwere der Sucht gibt es verschiedene Maßnahmen. Für leichtere Fälle gibt es Beratungsangebote, die Betroffenen mit einem Kurztraining weiterhelfen“, zählt Kai Müller auf. „Für schwerere Fälle gibt es psychotherapeutische Angebote – sowohl stationär für einige Wochen in einer Klinik, als auch ambulant mit Gesprächen über mehrere Wochen.“ Man kann aber auch versuchen sich selbst zu helfen. Feste Wochenpläne erleichtern den Tagesablauf zu strukturieren und die Spielzeit zu begrenzen. Die Gefahr, die sich nach Ansicht Kai Müllers stellt, ist, dass unbehandelte Suchterkrankungen leicht zu anderen Erkrankungen führen können, wie eine Depression oder eine Angststörung.

Alexander Schmitz: Feature zum Thema Computerspielsucht. Wenn die Avatare rufen ... AOK-Jugendpressedienst, Rubrik Schwerpunkt, Ausgabe 04/10, [www.jugendpressedienst.de/archiv/artikel/detail/feature-zum-thema-computerspielsucht-wenn-die-avatare-rufen/?tx\\_ttnews\[backPid\]=10&cHash=1d8220b2e4](http://www.jugendpressedienst.de/archiv/artikel/detail/feature-zum-thema-computerspielsucht-wenn-die-avatare-rufen/?tx_ttnews[backPid]=10&cHash=1d8220b2e4) [22.07.2013]