

## Informationen zu Onlinesucht

### Silvia Hähnel: Virtuelle Welten und ihre Gefahren: Online- und Computerspielsucht

Es ist heute für die meisten ganz selbstverständlich, täglich das Internet zu nutzen. Computerspiele gehören besonders für junge Menschen genauso zur Unterhaltung wie Kinofilme und Fernsehsendungen. Das ist eine Entwicklung, die sich nach Meinung von Experten in Zukunft noch verstärken wird. Verschiedene Studien zeigen, dass bereits drei bis sieben Prozent der Internetnutzer als "onlinesüchtig" gelten. Wie viel Computernutzung ist normal, wo liegen die Gefahren und was kann man gegen Online- und Computersucht tun?

Jugendliche verbringen immer mehr Zeit mit Computerspielen. So viele Vorteile und angenehme Seiten das Internet und Computerspiele auch haben – schon heute gibt es eine wachsende Zahl von Menschen, die süchtig nach dem Internet oder Computerspielen sind.

Keine Frage, virtuelle Welten bieten einen hohen Unterhaltungswert. Im Internet verbinden Plattformen für soziale Kontakte wie zum Beispiel [...] Facebook [...] Menschen aus den unterschiedlichsten Regionen, die entferntesten Flecken der Welt sind „ganz nah“. Im Chat und in Internetforen kann man sich vielen verschiedenen Menschen austauschen und Kontakte aufbauen.

Und Computerspiele machen Spaß, sonst würden nicht unzählige Arten von Games angeboten werden. Doch immer wieder werden sie auch in den Medien diskutiert – vor allem die Gewaltdarstellungen in Computerspielen. Das ist allerdings nicht die einzige Gefahr, die von ihnen ausgeht, denn auch Computerspiele bergen ein großes Suchtpotenzial. Das gilt besonders für Online-Spiele.

#### Freizeitspaß Internet

Menschen jeden Alters verbringen ihre Freizeit im Internet. Es ist nicht ganz einfach zu beantworten, wie viel Internetnutzung oder Compu-

terspiele/Gaming „normal“ ist und ab wann die Sucht beginnt. Für viele Menschen ist es normal, mehrere Stunden am Tag am Computer zu verbringen. Das kann zwar – je nach Beschäftigung – auch schon problematisch sein, bedeutet aber noch nicht gleich, dass eine Suchtkrankheit vorliegt. Die Beschäftigung mit dem Internet kann ein Hobby sein, mit dem manche Menschen mehr und andere Menschen weniger Zeit verbringen.

Jeder, der schon einmal Gefallen an einem Computer- oder Konsolenspiel gefunden hat, kennt sicher das Phänomen: Die Zeit vergeht wie im Flug – und ohne dass man es gemerkt hätte, sind schnell mehrere Stunden um. Das passiert besonders häufig in der ersten Begeisterung für ein neues Spiel. In noch verstärkter Form tritt dies bei Online-Games auf, denn diese Spiele werden in Echtzeit und häufig in Teams gespielt. Das bekannteste und beliebteste Spiel dieser Art ist wohl das Online-Rollenspiel „World of Warcraft“, dem weltweit über elf Millionen Spieler nachgehen.

#### Abtauchen in virtuelle Welten

Immer mehr Menschen nutzen Chatrooms und soziale Netzwerke im Internet, um Leute kennen zu lernen. Das birgt allerdings einige Gefahren. Natürlich macht es Spaß, Leute von überall her kennenzulernen und sich mit Gleichgesinnten zu unterhalten. Ob man sich über seine Lieblingsserie im Fernsehen austauscht, mit anderen Technikfreaks fachsimpelt oder vielleicht Tipps zur Haustierhaltung austauscht – das Internet bietet fast für jeden die richtige Community. Es können so mitunter auch echte Freundschaften mit Leuten entstehen, die man sonst nie kennengelernt hätte. Logisch, dass das die Internetzeit erhöht und sich nicht nur Jugendliche stundenlang im Internet herumtreiben.

80 Diese Entwicklung ist aber nicht unproblema-  
 tisch. Für einige ersetzen die Beschäftigungen  
 im Internet mehr und mehr andere Hobbys und  
 die „realen“ Kontakte zu ihren Mitmenschen. So  
 verbringen viele immer weniger Zeit draußen  
 85 und schließen hauptsächlich virtuelle Freund-  
 schaften – oftmals mit Leuten, die sie über-  
 haupt nicht persönlich kennen. Immer mehr  
 Menschen stellen sich und ihr Leben im Inter-  
 net dar und schaffen sich ein „Image“ im Netz.  
 90 Gerade die Möglichkeit, sich hinter der Anony-  
 mität des Internets zu verstecken und sich ganz  
 neu erfinden zu können, reizt viele – und birgt  
 die Gefahr, immer mehr in „realitätsferne  
 Scheinwelten“ abzutauchen. Darüber hinaus  
 95 weiß man bei einem virtuellen Freund, den man  
 nur über das Internet kennt, nicht, mit wem man  
 es wirklich zu tun hat. Immer wieder nutzen  
 auch Straftäter vor allem die Gutgläubigkeit  
 junger Menschen aus, die Kontakte über das  
 100 Internet knüpfen wollen.

#### Den Bezug zur Wirklichkeit verlieren

Das Internet gehört heute zum täglichen Leben  
 und verbindet Menschen überall auf der Welt.  
 Grundsätzlich ist sowohl bei der Onlinesucht  
 105 als auch bei der Computerspielsucht die größte  
 Gefahr, den Bezug zur Wirklichkeit zu verlieren.  
 Das Internet oder die Computerspiele werden  
 dann wichtiger als das normale, reale Leben:  
 So tauschen einige sich lieber mit den Freun-  
 110 den aus einem bestimmten Internetforum aus,  
 als Kontakte mit Klassenkameraden zu knüp-  
 fen. Oder es ist für sie weniger bedeutend, für  
 eine Klassenarbeit ausgeschlafen zu sein, als  
 die ganze Nacht im Chat zu verbringen.  
 115 Häufig treffen sich Menschen im Internet, weil  
 sie sich für die dieselben Dinge interessieren  
 und deshalb bestimmte Foren oder Chats be-  
 suchen. Deshalb entsteht manchmal der Ein-  
 druck, dass die virtuellen Bekanntschaften die  
 120 eigenen Sorgen und Nöte viel besser nachvoll-  
 ziehen können als Freunde, Verwandte und  
 Bekannte, sodass sich einige Menschen immer  
 mehr in ihre virtuelle Welt zurückziehen.

#### Eine zweite Identität erfinden

125 Viele Menschen geben sich im Internet als  
 jemand anderes aus oder erfinden in Spielen  
 wie „World of Warcraft“ eine zweite Identität. Es  
 gibt immer mehr Internetnutzer, die sich eine  
 Art zweite Identität im Netz aufbauen und sich  
 130 so geben, wie sie es sich im normalen Leben  
 nie trauen würden. So mancher ist vielleicht  
 innerhalb seiner Internet-Community beliebt  
 und geachtet, hat im wahren Leben aber wenig  
 Freunde.

135 Auch bei Spielen wie zum Beispiel „World of  
 Warcraft“ baut sich der Spieler eine andere  
 Identität auf, mit der er in der Spielewelt Aben-  
 teuer erlebt. Je länger gespielt wird, desto bes-  
 ser wird auch die Spielfigur. Sie gewinnt an  
 140 Erfahrung und Kraft. Nach und nach lernen sich  
 die Spieler untereinander kennen und bilden  
 Abenteurergruppen, Gilden und Clans, sodass  
 sie gemeinsam Aufgaben lösen können, was  
 mitunter Wochen dauern kann.

145 Das macht einerseits großen Spaß, macht an-  
 dererseits aber auch die Gefahr des Spiels aus,  
 denn zur Faszination des Spiels selbst, die  
 allein schon sehr hoch ist, kommt noch der  
 Gruppenzwang hinzu. Die Spieler fühlen sich  
 150 gegenüber ihren Teammitgliedern dazu ver-  
 pflichtet, zu bestimmten Zeiten zu spielen – da  
 müssen die Mitmenschen im realen Leben oft  
 zurückstecken. Dadurch, dass es sich um ein  
 Online-Spiel handelt, dessen Welt immer „da“  
 155 ist und sich ständig weiter entwickelt, kann  
 beim Spieler auch die Befürchtung aufkommen,  
 etwas zu verpassen, wenn er gerade nicht  
 spielt. Tatsächlich ist ein Großteil der Compu-  
 terspielsüchtigen „World of Warcraft“-Spieler.

#### 160 Sonderfall „Killerspiele“

Bei Ego-Shootern sieht man die Spielwelt durch  
 die Augen der Spielfigur. Immer wieder werden  
 so genannte „Killerspiele“ von Politik und Medi-  
 en diskutiert, zuletzt nach dem schrecklichen  
 165 Schulamoklauf in Winnenden im März 2009.  
 „Killerspiele“ ist ein Sammelbegriff für verschie-  
 dene Computerspiele, die deutliche Gewaltdar-

stellungen gegenüber Menschen oder menschenähnlichen Wesen beinhalten.

170 Besonders diskutiert wird aber die Kategorie der „Ego-Shooter“. Das sind die Spiele, bei der die virtuelle Welt durch die Augen der Spielfigur gesehen wird. Diese Spielfigur trägt eine Waffe, die am unteren Rand des Blickfeldes zu sehen  
175 ist und mit der auf Gegenspieler (das können Menschen sein oder auch Monster, je nach Spiel) geschossen wird. So hat der Computerspieler den Eindruck, selbst die Waffe zu tragen und auch selbst auf seine Gegner zu feuern.  
180

Viele dieser Spiele wirken besonders in Bezug auf die gezeigte Gewalt sehr realistisch. Das ist auch der Grund dafür, dass diese Spiele so heftig diskutiert werden: Viele machen sie für  
185 die erhöhte Gewaltbereitschaft von Jugendlichen verantwortlich, weil die Spieler Realität und Spiel nicht mehr unterscheiden können und Gewalt wegen solcher Spiele völlig normal finden. Der Zusammenhang von Gewalttaten  
190 und „Killerspielen“ ist wissenschaftlich umstritten. Sicherlich kommt es bei solchen „Killerspielen“ auch auf die Persönlichkeit des Spielers, seinen Umgang mit dem Spiel und auf sein Alter an. Games mit sehr deutlichen  
195 Gewaltdarstellungen sind nicht umsonst für Kinder und Jugendliche nicht freigegeben.

#### Wie viel ist normal?

Am Computer versteht die Zeit oft wie im Flug. Die Grenze zwischen Begeisterung für Internet  
200 oder Computerspiel und Suchtgefahr verläuft sehr fließend und ist von Person zu Person unterschiedlich. Allgemein kann man aber sagen, dass eine Sache immer dann problematisch wird, wenn sie außer Kontrolle gerät. Das  
205 ist bei Online- und Computerspielsucht ganz ähnlich wie bei anderen Suchtkrankheiten.

Gefährdet ist grundsätzlich jeder, denn von Online- und Computerspielsucht sind alle möglichen Alters- und Berufsgruppen betroffen. Jugendliche und Erwachsene, Hausfrauen, Rentner oder Ärzte – jeder sollte seine Computernutzung ein wenig im Auge behalten. Wer viel am Computer sitzt, einen Großteil der sozialen  
210 Netzwerke im Internet unsicher macht oder ein begeisterter „World of Warcraft“-Spieler ist, muss noch nicht süchtig sein. Es kommt darauf an, ob Internetnutzung oder Gaming immer mehr zum einzigen Lebensinhalt wird. Wer sein  
215 reales Leben wegen der virtuellen Welten nicht vernachlässigt und noch andere Hobbys und Kontakte hat, ist vermutlich nicht unmittelbar suchtgefährdet.

Bedenklich wird es auf jeden Fall, wenn man sich täglich mehrere Stunden oder sogar den ganzen Tag in virtuellen Welten aufhält und schwer oder überhaupt nicht davon lassen kann. Dann ist es Zeit, etwas am Internet- oder Computerspielverhalten zu ändern. Das allein zu  
220 schaffen, ist aber oft sehr schwer, deshalb ist es besser, sich Unterstützung von der Familie, von Freunden oder einer Selbsthilfegruppe zu holen. Vielleicht ist auch die Hilfe eines Psychologen  
225 nötig. Während man zwar komplett damit aufhören könnte, Computerspiele zu spielen, ist es schon schwerer möglich, nicht mehr online zu gehen. Denn das Internet ist ein immer wichtigerer Teil unseres Lebens, auch in Schule und Beruf. Deshalb ist es für Onlinesüchtige wichtig,  
230 einen maßvollen Umgang mit dem Internet zu lernen.  
240

Silvia Hähnel: Virtuelle Welten und ihre Gefahren: Online- und Computerspielsucht.  
[www.helles-koepfchen.de/artikel/2822.html](http://www.helles-koepfchen.de/artikel/2822.html) (13.07.2013)