

Onlinesucht – Abhängigkeitspotenzial – Beratung

Susanne Studeny
Wien, Oktober 2012

Inhalt

1. Einführung	3
2. Abhängigkeitspotenzial von Online-Rollenspielen und Browserspielen	5
3. Beratung und Behandlung.....	7
Literaturverzeichnis	9

1. Einführung

Vor etwa 15 Jahren erfand der amerikanische Psychiater Ivan Goldberg den Begriff „Internet Addiction Disorder“ – und wollte ihn seinerzeit als Scherz verstanden wissen. Heute wissen wir, dass es sich bei der Internet- und Computersucht keineswegs um einen Scherz handelt, sondern um ein ernstzunehmendes Problem, das sowohl Jugendliche als auch Erwachsene betrifft. (vgl. Möller 2012, 5)

Wie ernstzunehmend Internet- und Computersucht wirklich ist, merkt man erst, wenn man sich näher mit der Thematik beschäftigt. Wenn man das Freizeitverhalten von 15-jährigen Jugendlichen betrachtet, dann zeigt sich, dass die Bildschirmmedien, im Vergleich zu anderen Freizeitaktivitäten, den Alltag zeitlich dominieren. Internet und Computerspiele stehen hoch im Kurs.

Aber nicht nur Jugendliche interessieren sich für Internet und Computer. Auch bei Erwachsenen wird der heutige Alltag durch die Integration neuer Technologien und Medien massiv beeinflusst. Der Computer und das Internet haben die Mediennutzung revolutioniert und ihr potenzielles Anwendungsspektrum ist extrem breit gefächert.

Allgemein bekannt im Zusammenhang mit Internet- und Computersucht sind Computerspiele. Und damit sind nicht nur Onlinespiele gemeint, sondern jede Art von Computerspielen. Man darf sich nicht vom Wort Internetsucht täuschen lassen – die Sucht nach (Computer)spielen gibt es schon länger als das Internet. Besonders bekannt wurde in den letzten Jahren das MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game) „World of Warcraft“, bei welchem die neueste Erweiterung am 25.09.2012 heraus kam. Aber es gibt noch viele weitere MMORPGs, welche ebenfalls hohes Suchtpotenzial besitzen. Vor kurzem kamen Diablo III und Guildwars 2 heraus. Außerdem gibt es noch viele weitere hunderte Onlinerollenspiele von denen ich exemplarisch EVE online nennen möchte, eine Weltraum-Science Fiction-Flugsimulation, welches im Juni 2003 auf den Markt kam und immer noch gespielt wird – es gibt Menschen, die von Anfang an bis dato EVE spielen.

Aber nicht nur Spiele sind eine potenzielle Suchtgefahr. Auch Chats, Foren, Newsgroups, Messengers, etc. können Menschen derart in den Bann ziehen, dass sie stundenlang nichts anderes tun als vor dem Computer zu sitzen. Ebenfalls relevant und nicht zu vernachlässigend sind soziale Netzwerke. Mit sozialen Netzwerken wie „Facebook“ entstand in den vergangenen Jahren eine völlig neue Form der Kommunikation. *„Soziale Netzwerke sind eine Möglichkeit, sich zu präsentieren, sich auszuprobieren und mit der eigenen*

Identität zu spielen. Ihr Erfolg beruht nicht zuletzt darauf, dass die Nutzer freizügig Privates preisgeben. So haben beispielsweise drei Viertel der jugendlichen Internet-Nutzer Informationen über Hobbys oder andere Aktivitäten im Netz hinterlegt und knapp zwei Drittel haben Fotos oder Videos von sich selbst eingestellt.“ (Jukschat et al. 2012, 27)

Jeder 9. Mensch nutzt bereits Facebook. Der durchschnittliche Facebooknutzer hat 130 Freunde – es können aber auch bis zu 3000 Freunde sein. Ziel von Facebook ist es, immer mehr Menschen dazu zu bringen dabei zu sein. 2012 zählte Facebook ca. 845 Millionen Mitglieder – das ist mehr als die USA und EU zusammen Einwohner hat. Und die Leute sollen jeden Tag wieder kommen. Viele Nutzer besuchen mehrmals täglich Facebook bzw. bleiben auch permanent eingewählt.

Manche Nutzer verbringen mehr Zeit mit Facebook-Freunden als mit realen Freunden. Früher musste man seine Webseite selbst gestalten – jetzt funktioniert das per Mausclick indem man Formulare ausfüllt. Das Profil muss allerdings nicht dem wahren Ich entsprechen – man gestaltet sein virtuelles Leben. Oberflächliche Beziehungen nehmen zu. Wer 800 Freunde hat, dem bleibt keine Zeit mehr für tiefere Beziehungen.

Es gibt in Facebook auch Onlinespiele – sogenannte Browsergames. Alleine der Spieleentwickler Playfish (social gaming Firma) hat 100 Millionen Stammkunden. Browsergames basieren auf dem Prinzip der sozialen Interaktion – gemeinsam etwas erarbeiten, gegenseitig beschenken, etc. Wenn man nicht regelmäßig spielt, gibt es Strafpunkte bzw. Verluste. Außerdem kann man mit Geld Erweiterungen und spezielle Gegenstände und sogar virtuelle Freunde kaufen.

Filmempfehlung zu diesem Thema: The Social Network
http://de.wikipedia.org/wiki/The_Social_Network

2. Abhängigkeitspotenzial von Online-Rollenspielen und Browserspielen

Regine Pfeiffer nennt folgende sechs grundlegende Faktoren, welche bei vielen Spielen bzw. Spielgattungen wirksam sind:

- Das Angebot eines virtuellen Alter-Ego, mit dem Spieler eine starke Identifikation entwickeln und eine intensive Interaktion mit Mitspielern ermöglicht.
- Das Prinzip der intermittierenden Verstärkung, das vor allem bei der Zuteilung von Belohnungen wirksam ist, sich aber auch häufig in unverhüllten Glücksspiel-Elementen manifestiert.
- Die Möglichkeit zum Leistungsvergleich mit anderen Spielern.
- Die Option, Spielverläufe durch ad-hoc-Käufe von virtuellen Gegenständen zu steuern.
- Die Bindung an Spielobjekte, die gepflegt, erweitert und vermehrt werden muss (Tamagotchi-Effekt).
- Das Risiko bei mangelhafter Präsenz im Spiel, Verlust und Zerstörung hinnehmen zu müssen.

(vgl. Pfeiffer 2012, 313)

Eine der wichtigsten Erfahrungen, die Spieler in der Anfangsphase machen, ist das kontinuierliche Belohnt-Werden. Die zweite wichtige Erfahrung der Anfangsphase ist der steigende Schwierigkeitsgrad der Aufgaben und die damit verbundene Notwendigkeit, sich Hilfe zu suchen. An dieser Stelle wird der soziale Aspekt relevant.

Das sehnsüchtige Warten auf diese unvorhersehbaren Glücksfälle ist ein Kernelement beim Entstehen der Abhängigkeit. Immer wieder, manchmal wochenlang, wiederholen Spieler Instanzen, um den Drop eines bestimmten Items zu erleben. [...] Jedenfalls gilt: Hier funktioniert World of Warcraft nach den Prinzipien von Glücksspielautomaten. Es entfaltet seine Sogkraft vor allem dadurch, dass es den Spieler in einen Dauerzustand von erregter Glückserwartung versetzt. Verstärkt wird dies dadurch, dass die Verteilung der Items in der Gruppe noch weitere Zufallselemente enthält. [...] Spielwürfel [...] DKP-Punkte, Dragon-Killing-Points) In diese geht als wichtige Komponente die geleistete Spielzeit ein, das heißt, je länger man spielt, umso zahlungskräftiger ist man. (Pfeiffer 2012, 137)

Man kann also von einer Kombination von kontinuierlicher und zufälliger Belohnung sprechen. Und genau diese Kombination kann als kalkuliertes Lernprogramm angesehen werden. Die Lerntheorie sagt dazu: „Zur Ausformung sollte Verhalten kontinuierlich, d.h. bei

jedem Auftreten verstärkt werden; zur Stabilisierung von Verhalten sollte auf intermittierende Verstärkung übergegangen werden, weil solchermaßen variabel verstärktes Verhalten besonders lösungsresistent ist.“ (Pfeiffer 2012, 137) Das bedeutet letztlich nichts andere als, dass mit den Quest-Belohnungen spielerisch der Gehorsam antrainiert wird und mit der Abhängigkeit vom Zufallsglück wird dieser verfestigt. Es geht einfach darum dass jemand, der schon 20 Mal in einer Instanz war, das Gefühl hat, dass die investierte Zeit sich nun doch endlich lohnen muss – und weiter spielt. Das funktioniert ähnlich wie bei einem Automaten in den man schon viel Geld geworfen hat und bei dem man nun auf den großen Jackpot wartet.

Nicht weniger problematisch sind Browsergames. Eines der bekanntesten ist das erfolgreiche Spiel Farmerama der Firma Bigpoint. Es kam Im November 2009 auf den Markt und hatte Anfang 2011 bereits über zwanzig Millionen registrierte Nutzer. Browserspiele kann man ohne weitere Zusatzsoftware direkt im Browserfenster spielen. Für die meisten Browserspiele gibt es auch Applikationen für internetfähige Handys, was natürlich ein mögliches Abhängigkeitspotenzial erhöht. Derartige Spiele findet man auch zu Hunderten in Facebook.

Bei den meisten Browserspielen ist es zwingend notwendig Freunde zum Mitspielen zu bewegen, weil man andernfalls gewisse Spielinhalte nicht nutzen kann. Als Alternative besteht bei vielen Browserspielen die Möglichkeit Spielinhalte zu kaufen. So kostet z.B. in Farmerama ein Erntehelfer 0,60 Euro für 48 Stunden. Das mag zunächst nicht viel erscheinen, aber der Einsatz derartiger Maschinen produziert ihren vermehrten Bedarf, da sie Spieler auf kürzere Arbeitszeiten konditionieren und in schnellerer Folge Felder anlegt werden können. Dazu kommt, dass Helfer in verschiedenen Funktionen angeboten werden: Stallknecht, Superdünger, Wasserspeicher, Superfutter und dergleichen mehr. Und alle sind einzeln zu bezahlen.

„Man macht die Nutzer süchtig. Man muss es schaffen, dass sie genervt sind, weil es so lange dauert, bis sie etwas erreichen. Das provoziert Impulskäufe von Gütern, die helfen Zeit zu sparen. Dies ist der Kern einer guten Zwangsschleife.“ Diese Erklärung gab der Branchen-Insider, Timothy Chang, 2009 in einem Interview anlässlich einer der zahlreichen internationalen Konferenzen über virtuelle Güter ab.

3. Beratung und Behandlung

Ein großes Problem stellt die Kontaktaufnahme zu Menschen mit Internet- oder Computersucht dar. Meist geschieht es auf Initiative von Angehörigen. Sie haben Sorge, dass die persönliche Entwicklung nachhaltig negativ beeinflusst wird und stellen fest, dass sich das Interesse der betroffenen Person nur noch auf PC-Aktivitäten konzentriert. Angehörige sind hilflos und halten die kräftezehrenden Konflikte um die PC-Nutzung nicht länger aus.

Aufgrund der Tatsache, dass Betroffene zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme der Angehörigen keinerlei Problembewusstsein zeigen, kommen sie – wenn überhaupt – nur mit einer sehr ablehnenden und skeptischen Haltung zum Erstgespräch.

Sehr hilfreich ist es, sich nach dem bevorzugten Spiel zu erkundigen und durch Fragen eine kleine fachliche Diskussion zu provozieren, die dem/der Betroffenen signalisieren, dass man sich in der Materie auskennt. Allerdings ist hier Vorsicht geboten – jeder/jede eingefleischte „Zocker/Zockerin“ wird sofort erkennen, wenn es sich hierbei um angelernte Standardinhalte handelt. Der Satz „Du hast ja keine Ahnung.“ kommt dann schneller als einem lieb ist – und damit ist vorerst auch die Gesprächsbasis zerstört. Daher: Wenn man sich nicht wirklich gut auskennt, dann lieber nachfragen und erzählen lassen, anstatt so zu tun als kenne man sich aus. Gängige Fachausdrücke sollten allerdings jedenfalls bekannt sein, um ein Beratungsgespräch nicht in eine Vokabelstunde abdriften lassen zu müssen.

Eine relativ neue Form der Beratung, welche vor allem in Amerika immer mehr praktiziert wird, ist „Online Streetwork“ bzw. „virtuelle Streetwork“. Dies kommt besonders dann zum Einsatz, wenn Betroffene nicht dazu zu bewegen sind zu einer Beratungsstelle zu kommen. Parallel zum Beratungsprozess der Angehörigen wird mit Hilfe von z.B. World of Warcraft Accounts der Beratungsstelle im Spiel ein Erstkontakt aufgenommen. Voraussetzung dafür ist, dass Name, Fraktion und Server bekannt sind für bzw. auf dem der/die Betroffene spielt.

Online Streetwork ist sehr zeitaufwändig und benötigt einiges an Fachwissen hinsichtlich der virtuellen Welt. Online Streetwork kann nicht einfach jeder machen – das setzt viel Fachwissen hinsichtlich der virtuellen Lebenswelt der Betroffenen voraus.

In meinem Beispiel spielt die fiktive Person A täglich 8 – 12 Stunden World of Warcraft (am Wochenende noch mehr) und ist nicht dazu zu bewegen in eine Beratungsstelle zu kommen.

A spielt in einer sehr erfolgreichen Progress-Gilde einen Maintank und stellt somit einen der wichtigsten Spieler im Raid dar.

Was muss man nun als Online StreetworkerIn wissen:

- Welcher Server
- Welche Fraktion
- Wie heißt der Charakter bzw. gibt es noch Twinks
- Wie kann man jemanden ansprechen, der in einer der erfolgreichsten Gilden am Server Maintank spielt und Server-First-Kills macht? Wie im richtigen Leben auch, wird (der/die erfolgreiche) A nicht mit jedem dahergelaufenen Spieler kommunizieren – schon gar nicht über sein Spielverhalten.

Die ersten drei Fragen lassen sich mit Hilfe der Angehörigen noch relativ einfach beantworten. Aber der Zugang zu A ist nicht einfach durch ein „hallo“ zu erreichen. Es wird ein Spielcharakter benötigt, der A anspricht. Aber WoW-Spieler unterhalten sich üblicherweise nicht mit einem fremden Level 1 Charakter über Spielinhalte und schon gar nicht über persönliche Angelegenheiten. Das ist als würde man auf der Straße von einem Wildfremden gefragt werden, wie es denn so mit dem Privatleben aussieht. Kein Mensch würde auf so etwas eingehen. Somit muss mit großem Aufwand Beziehungsarbeit geleistet werden – was sich über Monate ziehen kann.

Leider steckt die Methode der Online Streetwork in Europa noch in den Kinderschuhen. Die Finanzierung von derartigen Pilotprojekten ist schwierig. Dabei wäre der Ausbau diese Form der aufsuchenden Beratung im Hinblick auf die Zielgruppe meiner Ansicht nach immens wichtig.

Grundsätzlich gehen dem Erstkontakt häufig monate- oder sogar jahrelange zermürbende Konflikte bezüglich der Mediennutzung mit den Angehörigen voraus. Die täglichen Botschaften der Angehörigen lauten in etwa: „Du spielst zu viel, Du bist faul, Du kümmerst Dich nicht genug um die Schule/Haushalt/Arbeit, Du bist süchtig, Du machst uns Sorgen, was soll aus Dir werden, wir halten das nicht mehr aus, etc.“. Betroffene hören von den Angehörigen kaum noch wertschätzende Botschaften. Die große Leidenschaft – das Spiel – wird ausschließlich negativ bewertet und bekämpft. Gleichzeitig haben die Angehörigen keinen Einblick in die Faszinationskraft der Online-Welt und können die Begeisterung und die großen Gefühle der Betroffenen nicht nachvollziehen. (vgl. Freitag 2012, 185f)

Bildlich gesprochen handelt es sich um einen Stellungskrieg, bei dem sich beide Parteien auf ihren Positionen eingegraben haben und bekämpfen. (Freitag 2012, 186)

Von daher ist es wichtig zu verstehen, dass bei Internet- und Computersucht nicht nur mit den Betroffenen gearbeitet werden muss, sondern auch mit den Angehörigen. Beide müssen gewisse Dinge und Einstellungen ändern, damit eine Verbesserung der Situation eintreten kann.

Für die Jugendwohlfahrt ist es noch relevant zu wissen, dass aufgrund von Internet- und Computersucht der Eltern, die Kinder vernachlässigt werden. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es Eltern gibt, die stundenlang vor dem Computer sitzen, während im Hintergrund die Kleinkinder weinen – das hört man teilweise durch das Headset. Die Eltern stehen aber nicht auf um sich um die Kinder zu kümmern. In manchen Fällen werden die Kinder sogar noch gescholten, weil sie beim Spielen stören.

Literaturverzeichnis

Freitag Eberhard (2012): Ambulante Beratung und Behandlung von computer- und internetabhängigen Kindern, Jugendlichen und deren Eltern. Aus der Arbeit der Beratungsstelle "return", Hannover. In: Christoph Möller (Hg.): Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, S. 183–193.

Jukschat Nadine, Zenses Eva-Maria Rehbein Florian Möble Thomas (2012): Epidemiologische Daten zur Medien- und Computernutzung bei Kindern und Jugendlichen. In: Christoph Möller (Hg.): Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, S. 21–30.

Möller, Christoph (Hg.) (2012): Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.

Pfeiffer Regine (2012): Hochprozentiges für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Abhängigkeitspotenzial von Online-Rollenspielen und Browserspielen. In: Christoph Möller (Hg.): Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, S. 131–156.