

Aspekte eines möglichen Bedingungsgefüges exzessiver Nutzung und Abhängigkeit

Während im öffentlichen Diskurs die „Internetsucht“ und „Computerspielsucht“ als Schwerpunkte der „Mediensucht“, die darüber hinaus den pathologischen Gebrauch von Mobilfunktelefonen und eine dauerhaft exzessive Fernsehnutzung einschließt, verstärkt als Jugendproblem aufgefasst wird, zeigt sich in der Beratungspraxis ein etwas anderes Bild. Zum Einen sind es bei den Betroffenen vor allem junge Erwachsene, die eine Beratungsstelle aufsuchen, da sie körperliche, psychische und soziale Negativwirkungen ihrer exzessiven Mediennutzung wahrnehmen. Zum Anderen lassen sich Angehörige, hier vorwiegend Mütter, beraten, um einen Ausweg aus einer für sie als ungünstig empfundenen Situation zu finden. Die Problematisierung findet demnach i.d.R. durch Erwachsene statt. Die Konflikthaftigkeit entwickelt sich für den zweiten Fall als Fremdperspektive, die eine Annahme der Betroffenen für weite Bereiche ausschließt und so zu einer massiven Kommunikationsstörung führen kann. Das Bedingungsgefüge, welches zur Ausprägung einer „Internetsucht“ führt, soll hier unter besonderer Berücksichtigung der Angehörigenperspektive thematisiert werden. Zur begrifflichen Bestimmung und Unterscheidung von „Internetsucht“ und „Computerspielsucht“ muss auf eine große Schnittmenge bezüglich der Exzessivitäts- und Abhängigkeitsdiskussion hingewiesen werden, da das Spielen einen Hauptteil der Internetaktivitäten darstellt und die für diesen Diskurs relevanten Computerspiele vor allem Onlinerollenspiele sind. Insoweit werden die Begriffe teilweise synonym verwendet.

Vorab sei festgestellt, dass die Faktoren, die zu einer dauerhaften exzessiven Mediennutzung führen können, aufgrund der Vielzahl an Ausprägungs- und Kombinationsmöglichkeiten ein überaus komplexes Zusammenspiel bewirken. So sind die Erkenntnisse aus der Forschung immer nur als Hinweise einer möglichen günstigen Bedingungs- und Umgebungslage für eine Abhängigkeitsentwicklung zu verstehen. Repräsentative Längsschnittstudien, die das Bedingungsgefüge erschöpfend in den Blick nehmen, fehlen für Deutschland nach wie vor. Eine große Schwierigkeit derartiger Studien liegt allerdings im Thema selbst. Der Beginn müsste für die Teilnehmer nach Möglichkeit vor der – zumindest intensiven – Mediennutzung liegen. Dieser Zeitpunkt ist jedoch individuell sehr verschieden. Setzt die Studie jedoch später ein, ist es kaum noch möglich, zu erfassen, welche Persönlichkeitsmerkmale sich durch die Auseinandersetzung mit den Medien verändert haben, da die Ausgangslage nur schwer reproduzierbar ist. Des Weiteren müsste das Umfeld einbezogen werden, was nur in begrenztem Maße möglich ist. Erziehungs- und Bindungsstil sowie die Einbindung in Peergroups unterliegen einer Dynamik, die zeitnah erfasst werden müsste. Nicht zuletzt wäre zu untersuchen, unter welchen Rahmenbedingungen und individuellen Voraussetzungen bestimmte Spiele präferiert werden. Da das Spielespektrum unübersehbar groß und die Spiele mittlerweile so komplex sind, dass für verschiedene Spieler auch verschiedene Aspekte besonders „anziehend“ wirken können, ist eine aussagekräftige Zuordnung auch hier schwer möglich. Unter Umständen wären etwas gröbere Aussagen zur Bevorzugung spezieller Genres denkbar, wobei im Zuge der Auswertung einer solchen Studie Genre Grenzen längst wieder aufgehoben bzw. neuartige Spiele entwickelt worden sein könnten.

So sind die Erfahrungen in Kliniken und Beratungsstellen mit exzessiven Mediennutzern eine wichtige Quelle von Hinweisen auf die Faktoren, die der Person, der Umwelt und dem Spiel selbst zugerechnet werden können. In Verbindung mit den neueren Erkenntnissen der Hirnforschung und Neurobiologie lässt sich das Bedingungsgefüge schlaglichtartig beleuchten.

Personale Faktoren

Zunehmend werden personale Faktoren identifiziert, die eine Ausweitung medialer Nutzung zur Exzessivität begünstigen ohne dass im Vorfeld eine psychische Störung vorliegen muss. In der vorliegenden Betrachtung sollen diese in den Vordergrund gestellt werden, obwohl die Internetsucht durchaus als komorbides Phänomen bei einer Reihe pathologischer Befunde auftreten kann.

Eine Feststellung von Sabine Grüsser und Ralf Thalemann sei als stellvertretend für den derzeitigen Forschungsstand vorweg genannt:

„Die Frage, was die Ursachen und was die Auswirkungen einer exzessiven Computerspielnutzung sind, ist längst noch nicht geklärt. Gezeigt wurde jedoch, dass, wenn das Spiel eingeschränkt werden soll/wird, Entzugserscheinungen zum Beispiel in Form von psychischen (depressiver Verstimmung, Aggressivität) und körperlichen Phänomenen (Unruhe, Nervosität) auftreten können.“ (Grüsser/Thalemann 2006: 53)

Trotz der benannten Ungeklärtheit tragen sie personale Faktoren wie niedrige Stresstoleranz¹, stark ausgeprägtes Einsamkeitsempfinden und geringe Impulskontrolle zusammen, wobei die Wirksamkeit der einzelnen Faktoren entscheidend von der Art und Stärke der damit verbundenen Gefühle, Gedanken, Erwartungen und ausgelösten biochemischen Prozesse im Körper abhängt (vgl. Grüsser/Thalemann 2006: 39ff).

Die Ergebnisse einer Schülerbefragung zur exzessiven Internetnutzung der Humboldt-Universität Berlin, die von Sabine Meixner und Matthias Jerusalem 2005-2009 als Paper-Pencil Fragebogenuntersuchung von 5202 Schülern im Alter von 12-24 Jahren in Hamburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt durchgeführt wurde, liefert weitere detaillierte Hinweise. In dieser Studie wird von einer exzessiven Nutzung ab 28,8 Stunden pro Woche gesprochen, was auf 4% der befragten Schüler zu traf.

Meixner und Jerusalem unterscheiden bei den personalen Faktoren: Persönlichkeitsfaktoren, Stresserleben und Copingstrategien. Als Persönlichkeitsfaktoren wurden Depressivität, Einsamkeit, manifeste Ängstlichkeit, Impulsivität und Schüchternheit untersucht, wobei die exzessiven Nutzer im Vergleich zu den moderaten Nutzern durchgehend und teilweise erheblich höhere Werte (30% bei Einsamkeit) aufweisen. Das Selbstwertgefühl exzessiver Nutzer ist durchschnittlich um 7% niedriger (vgl. Meixner 2009). Die Ergebnisse zur Einsamkeit und Impulsivität bestätigen die o.g. Einschätzung von Grüsser und Thalemann. Ebenso ist das Stresserleben – untersucht wurden Herausforderung, Bedrohung und Verlust – unterschiedlich. Während sich moderate Internetnutzer stärker herausgefordert fühlen, erleben exzessive Nutzer eine höhere Bedrohung und einen um 35% stärkeren Verlust.

¹ Grüsser und Thalemann sprechen von einer individuellen ‚Stress-Schwelle‘, wobei gleiche Stressoren bei zwei Menschen zu unterschiedlichen Stressreaktionen führen können und geben einen „Teufelskreis“ an: Stress-Erleben → Computerspielen lässt Stress vergessen → Erfahrung wirkt belohnend, Verhalten wird verstärkt und zunehmend exzessiv → Stress-Auslöser bestehen nach wie vor. Computerspielverhalten wird selbst zum Konflikttherd → Stress-Erleben (vgl. Grüsser/Thalemann 2006.: 64)

Somit wird verständlich, dass der Auslöser einer exzessiven Nutzung häufig ein dramatisches Verlusterlebnis ist. Die Trennung der Eltern, traumatische Kindheitserlebnisse, die einen – zumindest inneren – Abschied von einem Elternteil bewirken sowie Krankheit oder Tod eines nahe stehenden Menschen zählen ebenso dazu wie die Beendigung vertrauter Situationen, beispielsweise das Verlassen des Elternhauses (Studenten gelten in den USA als Risikogruppe, da hohe Nutzungsraten nachgewiesen wurden), der Übergang von der Schule zur Ausbildung oder der Arbeitsplatzwechsel.

Des Weiteren impliziert ein intensives Verlusterleben auch ein starkes Problem für die Änderung ungünstiger Nutzungsgewohnheiten. Dieses würde bedeuten, dass der Exzessivnutzers sich von vielen, zum Teil ritualisierten Gewohnheiten lösen muss, die seinem Leben Struktur und Sinn gegeben haben. Der Abschied von einem Avatar, dem virtuellen Alterego eines Onlinerollenspielers, kann ähnlich schmerzhaft empfunden werden wie realweltliche Verluste.

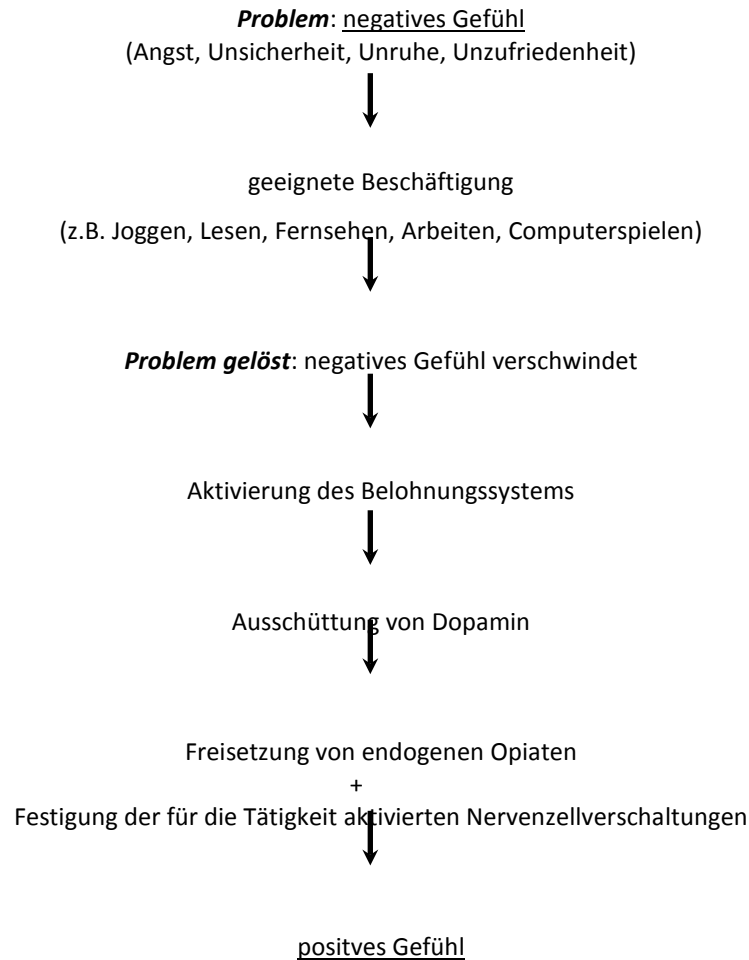
Bei den Bewältigungsstrategien, dem so genannten ‚Coping‘, weisen moderate Nutzer beim aktiven Coping höhere Werte, beim emotionalen niedrigere und beim Web-bezogenen Coping halb so hohe Werte wie exzessive Nutzer auf (vgl. Meixner 2009). Vor allem hier zeigt sich, wie eng die personalen Faktoren mit den Rahmenbedingungen verknüpft sind, denn neben einer genetischen Disposition müssen gerade Bewältigungsstrategien eingeübt werden. Wenn es an Modellen und Übungssequenzen für aktive Bewältigungsstrategien fehlt, werden Alternativen gesucht und teilweise im Web-bezogenen Coping gefunden.

Für die erfolgreiche Entwicklung emotionaler Kompetenz werden von Grüsser und Thalemann die Ausbildung von Fähigkeiten in mindestens vier Bereichen genannt: Aufmerksamkeit für die eigenen Gefühle, Mitgefühl, Aufbau zufriedenstellender zwischenmenschlicher Beziehungen und der konstruktive Umgang mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen als Stressbewältigung (vgl. Grüsser/Thalemann 2006: 59). In der Betrachtung der Entwicklung dieser Kernkompetenz liegt meines Erachtens der Schlüssel zum Verständnis der Internet- oder Mediensucht. Dabei ist das positiv belohnende emotionale Erleben neben den Empfindungen wie Spannung, Erleichterung, Angst, Freude und Stolz von entscheidender Bedeutung.

Der Neurobiologe Gerald Hüther und der Erziehungswissenschaftler Wolfgang Bergmann beschreiben in ihrer gemeinsamen Publikation „Computersüchtig – Kinder im Sog der modernen Medien“ ausführlich und anschaulich die biologischen und psychischen Wirkmechanismen, die zu einer Abhängigkeit führen können. So gehen sie auf „die enorme nutzungs- und erfahrungsabhängige Plastizität des menschlichen Gehirns“ (Bergmann/ Hüther 2006: 122) ein, wobei sich bei gleichartiger Nutzung zum Erreichen eines bestimmten Zieles immer festere Nervenverbindungen bilden. Allerdings sei die Aktivierung der emotionalen Zentren letztlich entscheidend für Herausbildung überstark gebahnter Nervenzellverschaltungen.

Nachfolgend ist exemplarisch für eine Wirkungskette die von Hüther und Bergmann verbal dargestellte Wandlung eines negativen Gefühls in ein Flusschema übersetzt worden:

Wandlung eines negativen Gefühls in ein positives - Lust und Befriedigung



(vgl. Bergmann/ Hüther 2006: 123ff)

Individuell gefundene Bewältigungsstrategien, die es ermöglichen, mit innerer Unruhe, Ängsten und Verunsicherung umzugehen und zudem extreme Befriedigung erzeugen, werden nur unter erheblichem Druck aufgegeben. Die Erkenntnis, dass bestimmte Bewältigungsstrategien perspektivisch Ängste verstärken und bestehende Probleme verschärfen können, wird durch die oben angegebene Wirkungskette permanent 'überschrieben'. Damit ist es für Abhängige oft überaus schwer, ihren Zustand auch emotional zu akzeptieren und eine Änderungsmotivation zu entwickeln.

Rahmenfaktoren

Die Bedingungen, unter denen die Jugendlichen aufwachsen - der Grad der elterlichen Fürsorge, die Einbindung in Gruppen Gleichaltriger, die Möglichkeiten für befriedigende Betätigungen etc. - bestimmen zum einen die Ausprägung der Persönlichkeitsfaktoren und bringen sie andererseits durch entsprechende Wechselwirkungen erst vollständig zur Geltung.

Wächst ein Kind beispielsweise in einem unsicheren Bindungsstil auf, wodurch es unter anderem ein starkes Einsamkeitserleben ausbildet, und hat dieses Kind durch eine starke berufliche Einbindung der Eltern aktuell nur wenige und sporadische Geborgenheits- und Zuwendungserlebnisse, ist es wahrscheinlich, dass das Kind dringend nach einer Bewältigungsstrategie sucht, um die dadurch entstandene negative Stimmungslage zu verändern. Bei kontinuierlich unveränderten Rahmenbedingungen kann sich hieraus eine inadäquate Strategie entwickeln.

Meixner und Jerusalem untersuchten als soziale Faktoren soziale Unterstützung und soziale Konflikte. Exzessive Nutzer fühlen sich danach weniger sozial unterstützt, sehen sich aber um 23% stärker sozialen Konflikten ausgesetzt (vgl. Meixner 2009).

Die Grundlagen dafür, wie stark sich ein Mensch sozial unterstützt fühlt bzw. die Stärke eines Gefühls für das Unterstütztsein empfinden kann, werden schon im frühen Kindesalter gelegt. Dabei ist die primäre Bezugsperson entscheidend. Art und Weise sowie Dauer und Intensität der Interaktionen während der frühen Lebensphasen wirken sich nachhaltig auf die Entwicklung von Persönlichkeitsfaktoren aus.

Hierfür wiederum sind die Lebensumstände der Bezugsperson in der entsprechenden Phase von großer Bedeutung. Besteht eine familiär oder beruflich angespannte Situation über einen längeren Zeitraum kann dies bei gleichzeitig nicht adäquat verfügbaren Bewältigungsstrategien zu einer ungünstigen Beeinflussung der Kindesentwicklung führen. So können beispielsweise die für das spätere Erlernen von Bewältigungsstrategien notwendigen Nervenverschaltungen nicht oder nur unzureichend gebildet werden. Diese dann später aufzubauen, ist i.d.R. ungleich schwerer, da oft inadäquate Strategien gefunden und etabliert wurden. Die Plastizität des Gehirns erlaubt dies zwar grundsätzlich in jeder Altersphase – ein Wirken gegen unbewusste Einstellungen bedarf jedoch einer sehr starken Änderungsmotivation, oft in Form von Leidensdruck, und einer dauerhaften Selbstdisziplin.

So wie Hüther in seinen Publikationen die Wichtigkeit sozialer Beziehungen in den ersten Lebensmonaten für die Hirnentwicklung betont, wobei er auf die Nutzung der angelegten Areale hinweist, die zu entsprechender Bahnung und damit Nutzbarkeit im Verlauf des weiteren Lebens führt, beschreibt auch die Psychologin Ursula Nuber die Bedeutung der Aufmerksamkeit für ein Kind. Spätere Gesundheit, Beziehungsfähigkeit und Stressresistenz entwickeln sich nach Nubers Ansicht nur, wenn eine gute und sichere Bindung an die wichtigen Personen in den ersten drei Lebensjahren möglich war. Dabei sei es entscheidend, dass Eltern ihre Zuneigung nicht an Bedingungen knüpfen und unvermeidbare Fehler nicht als Charakterschwäche interpretieren (vgl. Nuber 2009: 22).

Einen solchen Grundsatz in einer auf Fehlervermeidung angelegten und stark regulativen Gesellschaft zu leben, erweist sich jedoch als schwierig. Hierzu wäre ein großes Maß an Gelassenheit notwendig, welche sich aufgrund unsteter und unvorhersehbarer wirtschaftlicher Entwicklung nur schwer einstellt. Hier wirken die Massenmedien teilweise als Verstärker einer gespannten und eher pessimistisch orientierten Befindlichkeitslage der Bevölkerung. Ein ungünstiger Kreislauf wird befeuert: Kinder wachsen in einer Gesellschaft auf, die es ihren Eltern kaum ermöglicht, für die Entstehung und Ausprägung von psychischer Sicherheit zu sorgen; im späteren Familien- und Berufsleben dieser Kinder kommt es durch fehlende Beziehungsfähigkeit und Stressresistenz zu ungünstigen Auswirkungen auf die Gestaltung dieser Lebensbereiche. Letztlich ist der Aufbau einer sicheren Bindung bei den Nachkommen wiederum gestört.

Kinder dürfen nicht beschämt oder herabgesetzt werden, ihnen sollte Respekt und Vertrauen in ihre Fähigkeiten entgegengebracht werden, lautet der aktuelle Konsens von Psychologen und Pädagogen. Da Kommunikation und Interaktion jedoch immer auch maßgeblich durch die eigene Befindlichkeit geprägt wird, hängt das Zulassen von Anerkennung gegenüber anderen von dem eigenen Selbstwertgefühl ab. Dieses wird im Alltag häufig erschüttert. Die Identifikation mit virtuellen Protagonisten – für die heutige Elterngeneration vorrangig noch über das Fernsehen – kann die entstehenden negativen Gefühle etwas kompensieren oder zumindest zeitweise verdrängen. Medial ausgebreitete Misserfolge von Prominenten dienen ebenfalls zur Aufwertung des Zuschauenden. Familien, in denen sich diese Bewältigungsstrategien etabliert haben, fördern das Suchen der Kinder nach ähnlichen Strategien. Diese werden dann in einem noch intensiveren Fernsehkonsum, exzessiven Onlineaktivitäten oder/und im Computerspielen gefunden.

Körperliche und seelische Schmerzen und Ängste eines Kindes müssen von den Erwachsenen wahrgenommen werden, betont Nuber, da es die Bedeutung der Erlebnisse sonst nicht einordnen kann und sich bei fortgesetzter Nichtbeachtung für wertlos hält. Jedes Kind habe ein „Bedürfnis nach sicheren Grenzen und Orientierung“ (Nuber 2009: 23), also nach Regeln, die es unterstützen, das Richtige vom Falschen zu unterscheiden.

Allerdings dürfe sich eine Mutter nur am Anfang ganz auf die Bedürfnisse des Kindes einstellen, je älter es wird, um so mehr muss ihm die Möglichkeit gegeben werden, wichtige Fähigkeiten selbständig zu erlernen (vgl. Nuber 2009: 24). Auch der Umgang mit Misserfolgen muss geübt werden, weil das Scheitern zu jedem Leben gehört. Bringen Eltern ihrem Kind grundlos oder übertriebene Begeisterung entgegen, kann es seine Handlungen nicht mehr realistisch einschätzen, konstatiert ebenso die amerikanische Psychoanalytikerin und Therapeutin Polly Young-Eisendrath. Zwanghafte Selbstbezogenheit, Unzufriedenheit, Anspruchsdenken und Versagensangst seien die Folge. So könnten aus gutgemeinten Chancen eines engagierten Elternhauses unerfüllbare Ansprüche und die Forderung nach permanentem Erfolg werden (vgl. Young-Eisendrath 2009).

Für den Psychiater und Therapeuten Michael Winterhoff werden positive psychische Funktionen vor allem dadurch ausgebildet, „dass die kindliche Psyche ein erwachsenes Gegenüber als Begrenzung der eigenen Individualität wahrnimmt“ (Winterhoff 2008: 70). Später sollte an die Stelle der Begrenzung die Orientierung an Vorbildern – etwa an den Eltern – treten. Die Reifung psychischer Funktionen geschieht durch ständiges Training, also durch Lernprozesse. Diese müssen nach Möglichkeit angstfrei stattfinden können, da Emotionen immer mitgelernt und damit beim Aufrufen von Lerninhalten also auch mit aktiviert werden.

Nichtsdestotrotz sollte nach Winterhoffs Ansicht Leistung auch im Grundschulalter gefordert werden, in dem Bewusstsein, dass ein Kind in diesem Alter „seine Leistung immer für die Eltern, für die Lehrer oder andere enge Bezugspersonen aus seinem Lernumfeld erbringt“ wird (Winterhoff 2008: 79). Für den in der therapeutischen Praxis gegenwärtig festzustellenden verbreiteten Verlust der Beziehungsfähigkeit entwickelt Winterhoff ein dreistufiges Modell der Beziehungsstörungen: Partnerschaftlichkeit – Kinder werden als Gleichberechtigte wahrgenommen, Projektion – Kinder als Maßstab für die Liebeswürdigkeit der Eltern und Symbiose – Verschmelzen von kindlicher und elterlicher Psyche.

Auch wenn Winterhoffs Analysen und Interpretationen teilweise kulturpessimistisch anmuten, würden sie die laut Studien ansteigende Zahl von Verhaltensauffälligen, insbesondere von jungen Medienabhängigen bzw. Abhängigkeitsgefährdeten zumindest ansatzweise erklären.

Für Erziehende und die Gestaltung eines fördernden Umfeldes wird die Ambivalenz der Problematik deutlich: Eltern müssten ihre eigene Sozialisation intensiv reflektieren, um die Tauglichkeit der Weitergabe angenommener Prinzipien und Werte zu prüfen; das Kind sollte adäquate Aufmerksamkeit erhalten ohne ständig „behütet“ zu werden; psychische Fähigkeiten sollten entwickelt werden, obwohl sie teilweise den konsensualen Grundprinzipien einer Leistungsgesellschaft widersprechen.

Aktuelle Lebenssituationen werden nie vollständig selbst verantwortet. Immer bleibt ein Teil, der durch gesamtgesellschaftliche Entwicklungen, unbewusst gesteuertes Handeln und Zufälle bestimmt wird. Bergmann und Hüther sprechen von einer vielfaktoriellen ‚Individualisierungstendenz‘, die zu einer egozentrischen Antisozialität führe. „In einer viel ausschließlicheren Weise als je zuvor im gemeinschaftlichen Leben des aufgeklärten Abendlandes muss jeder für sich selber eintreten – für nichts sonst. ... Menschen sind aber soziale Wesen; ganz auf sich gestellt sind sie schutzlos.“ (Bergmann/ Hüther 2006: 34) Selbstreflexiver, planungsvoller und verantwortlicher Umgang mit sich und anderen würde so immer unsicherer.

Ist aufgrund ungünstiger – teilweise gesellschaftlich bedingter - Voraussetzungen das Herausbilden einer sicheren Bindung zwischen einem Kind und der primären Bezugsperson gestört, ist die Suche nach Möglichkeiten der Kompensation wahrscheinlich:

„Jugendliche suchen gerade angesichts der rasanten technischen Entwicklung Bindungen, sie haben ein Verlangen nach Beständigkeit, nach ‚Heimat‘ und sogar nach erwachsener Autorität. Aber gleichzeitig ... bewegen sie sich in imaginären Räumen, entfalten dort ihre Vollkommenheitsträume. Die Fungibilität der Datenkommunikation benutzen sie für ihre Spiele, für eine eigenwillige virtuelle Realität ihrer Tagträume, in der das infantil-grandiose Ich ohne Bezug zum Wirklichen agiert und sich selber anschaut, ohne Einspruch einer inneren oder äußeren Autorität.“ (Bergmann/ Hüther 2006: 45)

Ein Jugendlicher mit dem unbestimmten Gefühl, dass seine Bedürfnisse in der realen Welt nicht vollständig befriedigt werden können, kann dieses Gefühl in den virtuellen Welten betäuben oder sogar auflösen. Grundsätzlich kann ein Gehirn realweltlich oder virtuell erzeugte Emotionen nicht unterscheiden.

Erschweren zudem strukturelle Gegebenheiten in unserer den sofortigen Genuss und Spaß propagierenden Gesellschaft das Nutzen realer Freizeitaktivitäten - wie es in vielen ländlichen Regionen der Fall ist – stellt der unkomplizierte Zugriff auf Computer und Internet eine willkommene Alternative dar.

Letztlich integrieren alle Nutzer anfänglich die von ihnen präferierten Medien in ihre Lebenswelt, um ihre Gefühlslage zu verbessern. Beim Zusammentreffen ungünstiger personaler und Rahmenfaktoren, können jedoch spielimmanente Faktoren eine negative Wirkung entfalten, die zu einer Gefährdung oder Abhängigkeit führen. Beim Entstehen einer Abhängigkeit wird mitunter eine weitere ungünstige Symbiose gebildet: zwischen Abhängigem und Co-Abhängigen, also den Menschen, die einerseits das Ausleben der Sucht ermöglichen, andererseits darunter

aber ähnlich stark leiden. Der Psychotherapeut Helmut Kolitzus listet die Merkmale des Profils der oft weiblichen betroffenen Co-Abhängigen auf: „Sie empfinden keine Orientierung für ihr Selbst. ... Sie sind fürsorglich bis zur aufopfernden Hingabe. Sie fühlen sich verantwortlich für die Emotionen in der Familie, für die Familienatmosphäre. Sie fühlen sich aber auch überanstrengt und versuchen ...zu verstehen, zu kontrollieren und zu therapieren“ (Kolitzus 2000: 18). Auch wenn diese Merkmale bei Kolitzus für Co-Abhängige von Alkoholsüchtigen formuliert sind, lässt sich viel auf die Internetsucht übertragen. Hier kommt hinzu, dass Angehörige noch weniger eine Vorstellung von den Wirkungen des „Suchtstoffes“ haben als bei Alkohol oder anderen suchtbildenden Substanzen.

Die Mechanismen sind jedoch vergleichbar. Auch Co-Medienabhängige handeln zum Teil aus Angst vor Ablehnung, wollen den guten Eindruck wahren – die exzessive Nutzung des Computers wird der Intelligenz oder dem Arbeitseifer des Süchtigen zugeschrieben. Eigene Bedürfnisse werden negiert, beispielsweise das gemeinsame Einnehmen von Mahlzeiten, die innerfamiliäre Kommunikation, regelmäßige Familienausflüge oder der gemeinsame Besuch von Familienfeiern. Das offensichtliche Aufbrechen des Konfliktes lässt Co-Abhängige zuerst an sich selbst zweifeln, der eingetretene Kontrollverlust senkt das Selbstwertgefühl (vgl. auch Kolitzus 2000: 21ff). Das Handeln mit vermindertem Selbstwert wiederum hat oft Ohnmacht oder Aggression zur Folge und ist einer Lösung des Konfliktes i.A. nicht dienlich.

Für Eltern ist es demzufolge von entscheidender Bedeutung, sich möglichst frühzeitig mit den psychischen Dispositionen ihres Kindes, den familiären und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und den möglichen Wirkungen des intensiven Umganges mit den neuen Medien auseinanderzusetzen.

Spielimmanente Faktoren

Computerspiele bieten eine breite Projektionsfläche für Bedürfnisse aller Art. Das Streben nach sozialer Integration und Anerkennung als menschliches Grundbedürfnis ist beispielsweise als Grundprinzip in dem vieldiskutierten Onlinerollenspiel „World of Warcraft“ verankert. Spieleentwickler „verfeinern“ das Prinzip immer weiter und integrieren dabei die Folgerungen aus der aktuellen Hirnforschung so weit wie möglich.

Zu dem differenzierten „Achievement“, dem Belohnungs- oder Leistungssystem, von „World of Warcraft“ wurde kürzlich die Kategorie „Erfolge“ namentlich hinzugefügt. So lassen sich bei der Erfüllung einer vorgegebenen Aufgabengruppe („Quests“) Titel zu dem Avatar-Namen hinzufügen. Um ein „Meister der Lehren“ zu werden, müssen „550 Quests in den Östlichen Königreichen, 700 Quests in Kalimdor, fast alle Outlandquests Northrendquests“ erfüllt werden. Ein „Held der eisigen Weiten“ wird nur, wer eine Reihe von „Bossen“ (starke computergenerierte Gegner) wie Sartharion der Onyxwälder, Anub'Arak, Sjonir der Eisenformer, Ingvar der Plünderer und den Propheten Tharon'ja getötet hat. Um Spielziele auch auf der Stufe 80, der derzeit höchsten erreichbaren Stufe, erstrebenswert zu halten, wurde beispielsweise der Titel des „Triumphators“ eingeführt, wofür „zehn Kämpfe mit Rangwertung in Folge und einer Wertung von über 2000“ auf dieser Stufe gewonnen werden müssen. Realisierbar sind diese „Erfolge“ nur durch einen hohen Zeitaufwand, wobei manche Aufgaben mehrstündige ununterbrochene virtuelle Aktionen erfordern – bis zu 6 Stunden. So steht hinter jeder erreichten Stufe eines Avatars und jedem Titel eine hohe „Ingame-Zeit“, also Zeit, die ausschließlich in der virtuellen Welt verbracht wurde. Für einen Charakter auf Stufe 80 sind zwischen 350 und 500 Stunden notwendig, für einen Titel wie „Meister der Lehren“ noch einmal ca. 450 Stunden. In der Regel verfügt ein Spieler über mehrere Avatare.

Für das Verständnis der Faszination, die vom Internet und den Onlinerollenspielen ausgeht, und die teilweise zu einer exzessiven, scheinbar unkontrollierbaren Nutzung führt, sind die Aspekte, die in den beiden vorhergehenden Kapiteln dargelegt wurden, bedeutsam. Die Aktivitäten eines Menschen, die nicht zur Sicherung der Existenz dienen, sind meist darauf gerichtet, unbefriedigte Bedürfnisse zu stillen oder Strategien zur Wandlung von negativen Emotionen zu positiven zu entwickeln. Onlineaktivitäten bieten hierzu eine Vielzahl an effektiven Möglichkeiten. Ablenkung und das Unterdrücken von Langeweile als von Jugendlichen häufig genannte Mediennutzungsgründe sind in diesem Sinne als Verdrängungsstrategien einzuordnen.

Der Kommunikationswissenschaftler Uwe Hasebrink hat eine Reihe von Merkmalen, die zu einer Sogwirkung beitragen können, identifiziert: die Persistenz, das Weiterlaufen der Spielhandlung ohne dass der Spieler online ist, wodurch „eine Parallelwelt zum normalen Alltag“ entsteht; die Grenzenlosigkeit, komplexe offene Spielwelten ohne zeitliche oder räumliche Grenzen; Kommunikation, beispielsweise das Chatten während des Spiels als Unterstützung von Aufbau und Pflege sozialer Beziehungen; Kooperation, fortgeschrittene Spielziele können nur in einer spielspezifischen Gruppe (z.B. einer Gilde) erfüllt werden, die mit gewissen „Pflichten“ wie beispielsweise der Einhaltung von Terminen verbunden sind – das Verstärken sozialer Bindungen verstärken das Motivationspotential (vgl. Hasebrink 2009).

Der Psychotherapeut Volker Bolay, Leiter der interdisziplinären Forschungsgruppe „Wirkung von Computerspielen“, stellt fest, dass die kognitive Anstrengung von Computerspielern nur durch einen selbstbelohnenden Effekt zu

erklären sei. Die Motivation gründe sich also auf das Streben nach Erfolg, wobei die emotionale Verarbeitung des Erfolgserlebnisses den Antrieb für die Anstrengung darstelle (vgl. Bolay 2009).

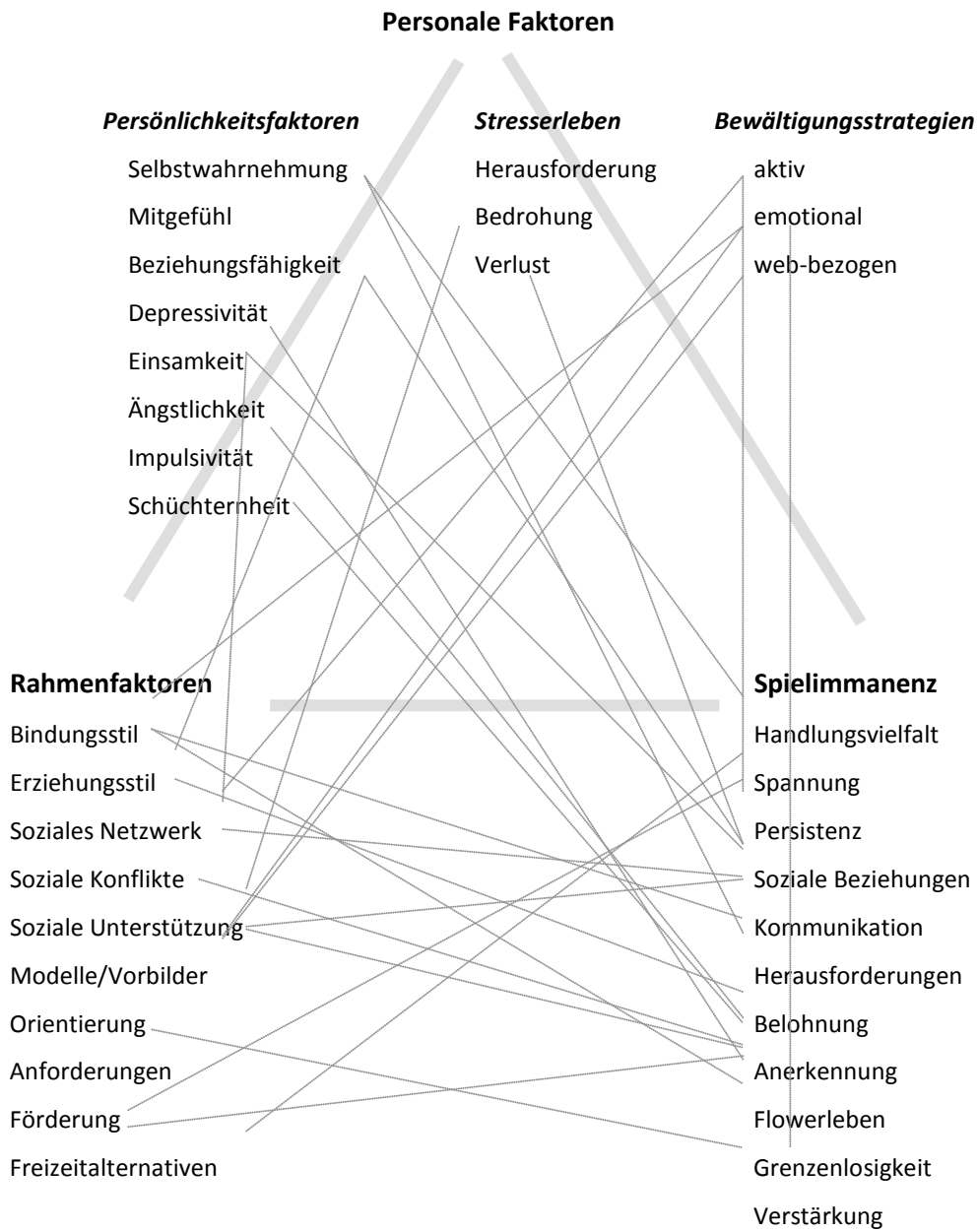
Der Suchtforscher und Psychotherapeut Bert te Wildt hält die Verwendung intermittierender Verstärkungsmechanismen im Rahmen der implementierten Belohnungssysteme für die Entwicklung einer Abhängigkeit bedeutsam, da hier eine „besonders augenfällige Parallele zu dem [erkennbar wird], was auch das Abhängigkeitspotential von Glücksspielen ausmacht“ (te Wildt 2009). Die Beziehungsdimension sei allerdings das wesentliche Kriterium für einen Rückzug aus einer Angst erzeugenden oder kränkenden realen Welt.

Für den Kommunikationswissenschaftler Thorsten Quandt spielt ein ausgewogenes Verhältnis von Herausforderungen und Erfolg ohne Über- oder Unterforderung eine entscheidende Rolle, da auf diese Weise eine besonders tiefgehende Immersion in der Spielerfahrung und den virtuellen Welten zu erreichen sei. Das vollständige Involvieren eines Spielers in seine Tätigkeit wird dann als ‚Flow-Erleben‘ bezeichnet, wobei Computerspiele besonders geeignet seien, dieses über längere Zeiträume zu ermöglichen. Anforderungsniveaus mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad lassen eine stets adäquate Anpassung an das Leistungsvermögen des jeweiligen Nutzers zu. Eine weitere wichtige Voraussetzung für eine kontinuierliche Spielmotivation sieht Quandt in den Selbstwirksamkeitserwartungen, also dem Vermögen, positive Erfahrungen (durch den Gewinn eines Levels, das Freispielen neuer Herausforderungen o.Ä.) hervorzurufen. Letztlich sei auch der Wettbewerb, das Messen mit anderen, für einige Spieler wichtig (vgl. Quandt 2009).

Aktivitäten im Internet bieten darüber hinaus eine unüberschaubare – virtuelle – Handlungsvielfalt. Mit immer neuen Informationen, Anforderungen, Interaktionen oder dem Erschaffen neuer virtueller Welten wird die Neugier der Nutzer erhalten. Die im realen Leben zum Teil versagt bleibende oder nur schwer erlangbare Anerkennung kann hier erreicht werden und damit macht virtuelles Agieren vor allem Spaß – ein Faktum, das oft als erstes von nach ihrer Nutzungsintention befragten Jugendlichen genannt wird.

Die unten angegebene Zusammenstellung der benannten Faktoren ist als multidimensionales Cluster zu verstehen, in dem eine Vielzahl von Verknüpfungen die Möglichkeiten individueller Handlungsgrundlagen schematisch und punktuell widerspiegeln soll. Die Verknüpfungsvielfalt ist nur exemplarisch angedeutet, triviale Verbindungen zwischen Heraus- und Anforderungen als personale, spielimmanente und Rahmenfaktoren sind nicht verzeichnet. Als Beispiel sei ein Jugendlicher betrachtet, dessen Beziehungsfähigkeit eingeschränkt ist und der Erziehungsstil diese auch nicht fördert. Er wird verstärkt die weniger Aufwand und Scham erzeugenden sozialen Beziehungen in Spielen oder im Internet suchen. Ein fehlendes soziales Netzwerk könnte diese Tendenz verstärken. Fehlende soziale Unterstützungserfahrungen ließen diesen Jugendlichen eher nach Anerkennung und Belohnung in den virtuellen Welten suchen. In ähnlicher Weise könnten mögliche Korrelationen individuell konkretisiert werden.

Faktorielles Bedingungsgefüge zur Herausbildung exzessiver Nutzungsgewohnheiten



Literaturliste zum Fachtext

- Bergmann, Wolfgang/Hüther, Gerald (2006): Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. Düsseldorf
- Bolay, Volker (2009): Schriftliche Stellungnahme zum Expertenhearing zum Abhängigkeits- und Suchtpotential von Computerspielen am 8.6.2009 im Niedersächsischen Landtag. Hannover.
- Grüsser, Sabine M./Thalemann, Ralf (2006): Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. Bern.
- Hasebrink, Uwe (2009): Schriftliche Stellungnahme zum Expertenhearing zum Abhängigkeits- und Suchtpotential von Computerspielen am 8.6.2009 im Niedersächsischen Landtag. Hannover.
- Meixner, Sabine (2009): Stress und Sucht im Internet. Vortrag gehalten auf dem 3. Sommersymposium 2009 der AHG Klinik Schweriner See am 1. Juli 2009 in Lübstorf.
- Quandt, Thorsten (2009): Schriftliche Stellungnahme zum Expertenhearing zum Abhängigkeits- und Suchtpotential von Computerspielen am 8.6.2009 im Niedersächsischen Landtag. Hannover.
- Te Wildt, Bert (2009): Schriftliche Stellungnahme zum Expertenhearing zum Abhängigkeits- und Suchtpotential von Computerspielen am 8.6.2009 im Niedersächsischen Landtag. Hannover.
- Walter, Susanne/Schetsche, Michael (2008): Internetsucht – eine konstruktionistische Fallstudie. In: Schetsche, Michael: Empirische Analyse sozialer Probleme. Wiesbaden: 178-208