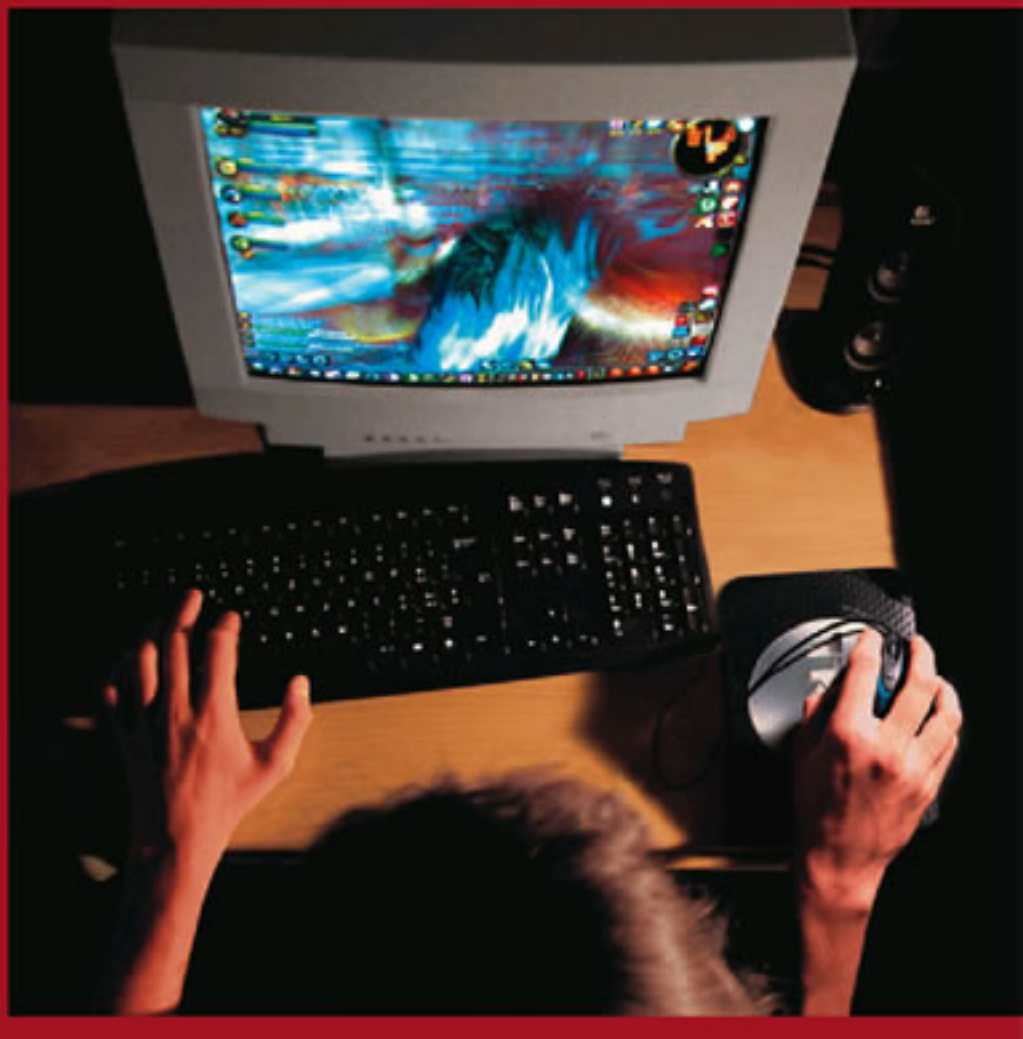
Sabine M. Grüsser Ralf Thalemann

Computerspiel-süchtig?

Rat und Hilfe

Mit einem Vorwort von Jobst Böning



HUBER

Sabine M. Grüsser/Ralf Thalemann
Computerspielsüchtig?

Aus dem Programm Verlag Hans Huber
Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. Dieter Frey, München
Prof. Dr. Kurt Pawlik, Hamburg
Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (CH)
Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen
Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

Zum Thema Sucht ist im Verlag Hans Huber außerdem erschienen:

Sabine M. Grüsser/Carolin Nastasja Thalemann
Verhaltenssucht
Diagnostik, Therapie, Forschung
Mit einem Vorwort von Henning Saß
293 Seiten (ISBN 3-456-84250-3)

Sabine M. Grüsser/Ulrike Albrecht
Rien ne va plus – wenn Glücksspiele Leiden schaffen
Etwa 180 Seiten (ISBN 3-456-84381-X)

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter:
www.verlag-hanshuber.com

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

Sabine M. Grüsser / Ralf Thalemann

Computerspielsüchtig?

Rat und Hilfe

Mit einem Vorwort von Prof. Jobst Böning

Verlag Hans Huber

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

Adressen der Autoren:
Dr. ret. nat. Sabine M. Grüsser-Sinopoli
Ralf Thalemann
Interdisziplinäre Suchtforschungsgruppe Berlin – ISFB
Institut für Medizinische Psychologie
Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Tucholskystraße 2
D-10117 Berlin
www.isfb.org

Lektorat: Monika Eginger
Herstellung: Daniel Berger
Satz: sos-buch, Mainz
Umschlag: Atelier Mühlberg, Basel
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593

1. Auflage 2006
© by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN-10: 3-456-84325-9
ISBN-13: 978-3-456-84325-4

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Einleitung: Machen Computerspiele Ihr Kind wirklich aggressiv, dumm und süchtig? 11

2. Exzessives Computerspielen: ein kontrovers diskutiertes Verhaltensmuster im Kindes- und Jugendalter 15

3. Das Spiel und seine Bedeutung für den heranwachsenden Menschen 17

4. Computerspielsucht 21

4.1 Exzessives Computerspielen als eine Form von Verhaltenssucht 21
4.2 Merkmale der Computerspielsucht 30
4.3 Verbreitung und Häufigkeit der Computerspielsucht 33
4.3.1 Sind nur Jungen von der Computerspielsucht betroffen? 37
4.4 Wie entsteht eine Computerspielsucht? 38
4.4.1 Psychologische Aspekte 38
4.4.2 Wenn die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät: ein homöostatisches Modell als Erklärungsansatz der Computerspielsucht 40
4.4.3 Exkurs: Süchtiges Verhalten – ein erlerntes Verhalten 44
4.5 Begleiterscheinungen der Computerspielsucht 46
4.5.1 Psychische Störungen als Folgen der exzessiven Computernutzung? 52
4.6 Was haben Gefühle mit Computerspielen zu tun? 54
4.6.1 Computer und Emotionen 54
4.6.1.1 Welche Möglichkeiten nutzen Heranwachsende im Umgang mit eigenen Gefühlen? 54
4.6.2 Computer und Stress 56
4.6.3 Emotionen, Stress und Computerspiele 58

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

5. Gesundheit: Wie wirken sich Computerspiele auf den Körper des Heranwachsenden aus? 67

6. Wie erkenne ich, ob mein Kind computerspielsüchtig ist? 71

6.1 Kopiervorlage: Kriterienkatalog zur Verhaltensbeobachtung in der Familie 71
6.2 Entscheidungshilfe: Wie kann ich meinem Kind am besten helfen? 76

7. Was kann ich für mein Kind tun, damit es sein Computernutzungsverhalten ändert? 81

7.1 Wie spreche ich mit meinem Kind über sein Computernutzungsverhalten? Ratschläge für die Kommunikation mit dem Kind 82
7.2 Die Kosten-Nutzen-Analyse des Computerspielens 87
7.3 Wie verstärken Sie ein positives Verhalten? 88
7.3.1 Beispiel für einen Verstärkerplan 89

8. Professionelle Hilfsangebote (Adressen und Therapieformen Stand 2006) 103

9. Ausblick 107

Literatur 109

Sachregister 115

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

Vorwort

Die intensive elektronische Mediennutzung gerade durch naturgegeben neugierige und explorationsfreudige Kinder und Jugendliche begründet sich gleichermaßen im Streben nach Ausgleich und Wohlbefinden wie im Ausloten von Risiken und Grenzerfahrungen. Allerdings kann auf Grund der noch im Ausreifungsprozess befindlichen Hirnentwicklung und ihrer stark erfahrungsgesteuerten Prägungsfähigkeit von gelernten Verhaltensweisen der Weg von einer spielerischen Gewohnheitsbildung bis zum süchtig programmierten Verhalten mitunter kürzer als gedacht sein.

Zum besseren Verständnis mag zunächst ein Bezug zu der bislang am besten beschriebenen Form exzessiven Spielverhaltens (der «Glücksspielsucht») erlaubt sein, was auch gewisse Rückschlüsse zur exzessiven, das heißt pathologischen Computernutzung zulässt. Das bemerkenswerte Zusammenspiel von veränderbaren Hirnbotenstoffen (z. B. Dopamin) und exzessivem Verhalten mit Suchtcharakter sieht sich widerspruchsfrei zur aktuellen neurobiologischen Suchtforschung. Folgender außergewöhnlicher klinischer Fallbericht eines mit einem bestimmten Dopamin-Agonisten medikamentös behandelten Parkinsonkranken zeigte eine unerwartete Nebenerscheinung, die lehrreich und wichtig zugleich für unsere Fragestellung ist. Der betroffene Patient entwickelte unter dem Medikament, das bei Morbus Parkinson den krankhaft erniedrigten Dopaminspiegel erhöht, plötzlich ein exzessives pathologisches Glücksspielverhalten. Er verspielte innerhalb weniger Wochen enorme Summen von Geld, ohne vorher jemals eine solche Verhaltensneigung gezeigt zu haben. Hier zeigt sich eindrucksvoll, dass funktionelle Veränderungen des Dopaminspiegels und die damit einhergehende Beeinflussung des so genannten verhaltensbiologischen Belohnungs- bzw. Verstärkersystems des Gehirns zu ruinösem, süchtigem Verhalten führen können.

Nach derzeitigem Erkenntnisstand interdisziplinärer Suchtforschung wird die Entstehung und Aufrechterhaltung erlernten

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

süchtigen Verhaltens nicht mehr ausschließlich auf die Wirkung einer psychotropen Substanz zurückgeführt – also auf eine Droge, die von außen zugeführt wird. Vielmehr muss angenommen werden, dass genau dieselben neurobiologischen Mechanismen körpereigen vermittelt werden und auch bei der Entstehung von nicht stoffgebundenen süchtigen Verhaltensweisen eine entscheidende Rolle spielen. Es existieren mittlerweile viele Belege, dass bei krankhaften Glücksspielern das Hirnbotenstoff-Gleichgewicht nachhaltig gestört ist – ebenso, wie es bei dem Parkinsonpatienten versehentlich und gewissermaßen «künstlich» herbeigeführt wurde.

Die mittels modernster bildgebender Verfahren möglich gewordene «Sichtbarmachung» des süchtig programmierten Gehirns samt seiner qualitativ veränderten Funktionsweise bestätigt die erfahrungswissenschaftlichen Beobachtungen von medizinischen und psychologischen Experten vergangener Jahrzehnte. So wurde schon Ende des 19. Jahrhunderts die krankhafte Glücksspielsucht als reinste Form einer Sucht bezeichnet, da substanzbedingte Überlagerungs- und Verzerrungseffekte auszuschließen sind. Damit schließt sich nach vielen Jahren der wissenschaftlichen Auseinandersetzung der Kreis von klinischer Beobachtung, experimentellen Befunden und einem widerspruchsfreien biopsychosozialen Erklärungsmodell der Sucht.

Sie halten nun ein Buch in Händen, welches sich nicht nur mit dem krankhaften Glücksspiel beschäftigt, sondern insbesondere mit einer anderen Variante süchtigen Spielverhaltens, dem momentan viel diskutierten exzessiven Computerspielen im Kindes- und Jugendalter. So hat jüngst unter anderem die langjährige Forschungsarbeit der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe Berlin (ISFB) diese Diskussion mit aktuellen Mitteilungen in Presseartikeln und wissenschaftlichen Symposien bereichert. Schließlich fehlte bislang im deutschsprachigen Raum eine zusammenfassende Darstellung, welche der breiten Öffentlichkeit ein wissenschaftlich begründetes theoretisches Modell von Computerspielsucht darlegt und vor allem eine genaue Charakterisierung dieses Störungsbildes allgemein verständlich beschreibt. Gleichzeitig wird der positive Einfluss von kreativen Tätigkeitsanreizen beim Computerspielen auf Kinder und Jugendliche nicht außer Acht gelassen.

Zudem ergeben sich aus dem Erklärungsmodell der Computerspielsucht auch Handlungsmöglichkeiten für Eltern und professionelle Beratungs- und Therapieeinrichtungen. Die Beschreibung solcher Merkmale bei süchtigem Verhalten ist umso wichtiger, damit bei exzessiven Verhaltensweisen der Suchtbegriff nicht inflationär ausgeweitet wird. Schließlich sind bei weitem nicht alle

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

exzessiv vollzogenen Verhaltensweisen gleich als süchtig zu bezeichnen. Es bedarf stets einer genauern Abgrenzung zum Krankhaften, wozu die Beschreibung der klinischen Merkmale unverzichtbar ist.

Mit dem vorliegenden Werk wird allen Interessierten ein Forschungsüberblick wie auch ein Ratgeber zum praktischen Handeln an die Hand gegeben. Diese innovative und äußerst fruchtbare Lektüre zu einem aktuellen Problemkomplex unserer Tage kann nur empfohlen werden.

Prof. Dr. Jobst Böning

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe

© 2006 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann: Computerspielsüchtig? - Rat und Hilfe