



Wiedner Gymnasium
**Verein zur
Begabungsförderung**

Es liegt nicht an den Kindern, sich
den Normen der Schule
anzupassen, sondern an der
Schule, den Verschiedenheiten
der Kinder Rechnung zu tragen!
Freinet

Online – zwischen Faszination und Sucht

OA. Dr. Poppe, Anton Proksch Institut - *Vortrag am Wiedner Gymnasium, 20.5.2010*

Seit 1996 wird die **Internetnutzung der österreichischen Bevölkerung** erhoben, derzeit nutzen ca. 4,51 Millionen Personen das Internet.

2004/2005 wurde ein deutlicher Anstieg der Internetnutzung im privaten Bereich verzeichnet. Von den Zielgruppen her betrachtet nutzen 95% der 14-19jährigen das Netz; der Anteil der 30-39jährigen beträgt 89%, bei den 60-69jährigen sind es nur mehr 44%.

Es kann auch abgelesen werden, für welche Zwecke das Internet genutzt wird – an diesen Zahlen wird der Anstieg der Internetnutzung im privaten Bereich deutlich¹:

1. Senden/Empfangen von privaten Emails (78%)
2. Einholen aktueller Nachrichten und Informationen (63%)
3. Suche nach Adressen und Informationen (59%)
4. Suche nach Anbietern von Produkten/Dienstleistungen (56%)
5. Versenden/Empfangen von beruflichen Emails (55%)
6. Routenplanung/ Verwendung von Kartenservices (54%)
7. Zugriff auf Online-Lexikon/ wissenschaftliche Studie (49%)
8. Zugriff auf aktuelle Ausgabe einer Zeitung/ Zeitschrift (42%)
9. Benutzung eines Fremdsprachen-Wörterbuchs (38%)
10. Multimedia Inhalte ansehen (36%)
11. Kontakt mit Ämtern und Behörden (36%)

Die Nutzung des Internets zum Spielen wird nicht abgefragt bzw. nicht angegeben – ein ähnliches Phänomen findet sich im Bereich der Erotik; Untersuchungen zu solchen „Tabuthemen“ sind wegen der vielen Falschangaben nicht brauchbar.

Klar abzulesen ist aber der Unterschied in der Nutzung zwischen **Digital Natives** (Jugendlichen/jungen Erwachsenen, die mit dem Computer ausgewachsen sind) und

Digital Immigrants (Erwachsenen, die sich die Fähigkeit zum Umgang mit dem Computer im Laufe ihres Lebens angeeignet haben).

Faktum ist, dass sich unsere Welt in Bezug auf elektronische Geräte und deren Nutzung in den letzten Jahren sehr stark verändert hat – wir leben praktisch bereits in der Matrix, in einer vernetzten Welt: z.B. werden Staumeldungen teilweise bereits über Handybewegungen erstellt.

¹ Genaue Zahlen und weitere Informationen dazu finden sich unter
http://www.integral.co.at/downloads/Internet/2009/02/AIM-C_4Quartal_2008.pdf

Es findet derzeit ein **Wechsel vom sogenannten Web 1.0 zum Web 2.0**² statt.

Dabei handelt es sich um eine Entwicklung

- von persönlichen Webseiten zu Blogs (ein auf einer Website geführtes und damit – meist öffentlich – einsehbares Tagebuch oder Journal)
- vom reinen Veröffentlichen zur aktiven Teilnahme an der Erstellung
- von der einmaligen Erstellung von Internetseiteninhalten zu einem interaktiven Prozess der Entwicklung von Inhalten im Netz
- von Content-Management-Systemen³ zu Links, die auf Tagging⁴ basieren (Folksonomien).

Verkürzt formuliert kann gesagt werden, dass im Web 1.0

Informationen online gestellt werden, die der User herunterladen bzw. ansehen kann, während im Web 2.0

Rezipient (user) und Produzent gemeinsam einen „user generated content“ erstellen (z.B. Wikipedia).

Typische Web 2.0 – Anwendungen wären:

Blog, Forum, Chat, Instant Messaging, Second Life, Social Networks, Video- und Bildportale

Ein Beispiel für eine *Second life*-Anwendung wäre es, in der virtuellen Welt auf Wellnessurlaub zu gehen. Das ist – obwohl es auch mit realen Kosten verbunden ist – deutlich günstiger als in der realen Welt und bietet ein entsprechendes Ersatzerlebnis.

Mit *Social Networks* (z.B. Facebook) verbundene Probleme sind z.B.

- Weitergabe von Daten (alle Rechte werden an Facebook abgetreten)
- Cyber Mobbing
- darin investierte Zeit

Unsere **Kinder** haben in der Regel bereits mit 4 Jahren begonnen, zur besseren Kontrollierbarkeit (und um Ruhe vor ihnen zu haben) vor den Gameboy gesetzt zu werden; bei Burschen wird diese Strategie 2mal so häufig angewendet wie bei Mädchen.

Schon da beginnt der Kontakt mit Computerspielen.

Später (ab ca. 8 Jahren) ist dann die Playstation oder Wii interessanter. Wenn die Spielzeiten nicht geregelt sind, verbringen die Kinder oft 6h und mehr vor dem Gerät – bis sie wieder normales Verhalten an den Tag legen, dauert es oft bis zu 1h.

Gründe für derart exzessive Nutzung der Geräte sind meistens

- fehlende zeitliche Begrenzung
- mangelnde Alternativangebote

2 vgl. Definition von Terry Flew: http://en.wikipedia.org/wiki/Web_1.0

3 kurz: CMS, übersetzt: Inhaltsverwaltungssystem - Systeme zur gemeinschaftlichen Erstellung, Bearbeitung und Organisation von Inhalten

4 Social Tagging ist eine Form der freien Verschlagwortung (Indexierung), bei der Nutzer von Inhalten die Deskriptoren (Schlagwörter) mit Hilfe verschiedener Arten von sozialer Software ohne Regeln zuordnen. Die bei diesem Prozess erstellten Sammlungen von Schlagwörtern werden Folksonomien genannt.

Derzeit gibt es in der deutschen Sprache keine sinnvolle Entsprechung des Begriffs Social Tagging. Die bekannten englischsprachigen Begriffe für diese Art der Erschließung lauten collaborative tagging bzw. social tagging. Die hierbei vergebenen freien Schlagwörter werden als Tags bezeichnet, welche gesammelt eine folksonomy bilden. Mehrere Tags können zusammen als Tag Cloud (Wortwolke) visualisiert werden.

Die Grenzen dafür sind individuell und können im Lauf der Zeit verändert und an die aktuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Bei computerbegeisterten **Jugendlichen** ist es in der Regel so, dass Internet bzw. Computer eine Zeitlang exzessiv genutzt werden, sich dieses extreme Interesse aber mit der Zeit totläuft und anderen Aktivitäten Platz macht.

Meist tritt im Alter von 14-18 Jahren eine solche exzessive Computernutzung auf; in dieser Phase werden alle Kriterien von Sucht erfüllt (vgl. Seite 7). Dieses Interesse hält üblicherweise ca. 1½ Jahre an und hört dann von selbst wieder auf.

Von einer definitiven Suchtproblematik kann man daher beim Großteil der Kinder/Jugendlichen nicht sprechen.

Hier spielt auch mit hinein, dass das Verhalten des Kindes während der Pubertät schon rein aus physiologischen Gründen differenziert zu bewerten ist.⁵

Allerdings ist in dieser Entwicklungsphase Suchtgefahr generell in erhöhtem Ausmaß vorhanden, für Computerspiel- und Onlinesucht wie auch für Alkohol-, Nikotin- und Drogensucht.

Kinder/Jugendliche, die extrem vernachlässigt aufwachsen, können besonders leicht in eine tatsächliche Sucht abrutschen; eine stärkere Gefährdung von Kindern aus „broken home“-Situationen konnte dagegen nicht nachgewiesen werden.

Der beste Schutz gegen Suchtverhalten ist ein gutes Beziehungsnetz innerhalb der Familie.

Problematisch an exzessivem Computerspielen im Kindes- und Jugendalter:

- es kann dadurch die Entstehung und Aufrechterhaltung von Abhängigkeit im späteren Leben begünstigt werden
- die Erfahrung, dass die Kinder/Jugendlichen durch die Flucht in die virtuelle Welt schnell und effektiv negative Gefühle regulieren bzw. verdrängen können
- fehlende Entwicklung bzw. Erlernen von alternativen Verhaltensmustern, wie z.B. adäquaten Stressverarbeitungsstrategien für kritische oder als Stress erlebte Lebenssituationen auf Grund der Verdrängung solcher Gefühle durch die exzessive Nutzung moderner Medien
- die Kinder/Jugendlichen leiden unter Bewegungsmangel, da sie den Großteil ihrer Freizeit vor dem Bildschirm verbringen.
- auch Veränderungen im Kortex können nachgewiesen werden: computerspielbezogene Reize werden als deutlich erregender empfunden als neutrale Reize

Generell ist es ein Problem unserer Generation, dass wir unsere Kinder beim Umgang mit Computer- und Internetnutzung nicht unterstützen können, weil uns die Erfahrung damit fehlt. Im Gegensatz dazu gibt es wegen Alkoholproblemen für diese Altersgruppe kaum Anfragen, da die meisten Eltern wissen, wie damit umzugehen ist.

Schwierig ist für uns oft der Eindruck, den wir rein äußerlich von einem ein Kind erhalten, das laufend vor dem Bildschirm sitzt und unter Umständen recht eigenartig reagiert, wenn es angesprochen wird oder wenn ihm verboten wird, z.B. noch länger zu spielen.

Wir denken oft, die Tätigkeit des Kindes müsse unwichtig sein, da es sich von außen betrachtet um eine rein visuelle Beschäftigung handelt; tatsächlich ist das, was es tut, aber möglicherweise in sozialer Hinsicht sehr wichtig für das Kind bzw. die/den Jugendliche/n.

Der Umgang mit Computer- und Onlinespielen bzw. das Erarbeiten von Abmachungen ist von Familie zu Familie und von Kind zu Kind sehr unterschiedlich; wichtig ist eine **offene und wertfreie Grundhaltung** im Umgang mit betroffenen Kindern/Jugendlichen.

⁵ Vgl. Vortragszusammenfassungen zur Vortragsreihe Pubertät (Dr. Strasser, Fr. Kobrna, Dr. Wurm) unter <http://www.wiednergymnasium.at/bfv/index.php?content=documents/2/2.1/Elternbibliothek.htm>

Oft entstehen Differenzen erst durch mangelnde Leistung in der Schule auf Grund von ausufernder Computernutzung → das Problem wird so erst in einem fortgeschrittenen Stadium erkannt. Zu bedenken ist: auch wir Erwachsene wissen aus eigener Erfahrung, dass wir oft länger vor dem Computer sitzen bleiben als geplant; 4 Stunden sind da schnell einmal vorbei; der Zeitbegriff geht dabei sehr leicht verloren (Flow wird sehr schnell erreicht)

Bei von außen verordneter Beschränkung besteht die Gefahr, dass der Computer dadurch noch wichtiger wird als er es vorher war oder auf die Nutzung anderer Medien, z.B. den Fernseher, ausgewichen wird. Ob eine solche Beschränkung überhaupt noch möglich ist, hängt vom Alter des Kindes ab.

Meinungsverschiedenheiten in Hinblick auf die Computernutzung haben meistens viele Komponenten, wie zum Beispiel:

- Beziehungsdramen
- Machtkämpfe
- Wunschvorstellungen der Eltern, oft auch zum Beruf der Jugendlichen
- Wunschvorstellungen der Jugendlichen
- Unklarheit über spielimmanente Gesetzmäßigkeiten

Hilfreich bzw. notwendig, um die Probleme lösen zu können, ist die gemeinsame Aufstellung klarer Richtlinien (inkl. Konsequenzen bei Nichteinhaltung), die in Regeln, die für das Familiensystem gelten, ihren Ausdruck finden.

Entscheidend für ein gutes Gelingen ist dabei die Einigkeit der Eltern (auch wenn ein Elternteil etwas nachlässiger und einer genauer ist) und die konsequente Umsetzung dieser Abmachungen.

Bei **über 17jährigen** sollte exzessives Online- bzw. Computerspielen genauer betrachtet werden, um abzuklären, ob es sich bereits um eine Sucht handelt.

Das Anton Proksch Institut wird von Betroffenen und deren Angehörigen v.a. persönlich kontaktiert (per Telefon oder per Email).

Bei der **Therapie von Online oder Computerspielsüchtigen** ist nicht Abstinenz nicht das Ziel, da der Computer aus unserem Berufs- und Alltagsleben nicht verbannt werden kann. Es wäre auch abschreckend für Abhängige und würde sie daran hindern, eine Therapie in Anspruch zu nehmen, wenn das erste Ziel einer solchen z.B. bei einem WoW-Spieler wäre, seinen Account zu löschen, für den pro Figur in etwa 7000 bis 7500 Stunden Spielzeit investiert werden.

Ziel muss vielmehr sein, zu lernen, auch wieder etwas anderes zu tun als vor dem Online- oder Computerspiel zu sitzen. – Ein möglicher erster Schritt wäre z.B. ein computerfreier Tag pro Woche, der allerdings im Vorfeld bis ins Detail geplant werden muss.

Was **Eltern** im Umgang mit ihren spielenden Kindern konkret tun können:

1. Richtlinien festlegen (s.o.) und konsequent auf deren Einhaltung achten
2. sich dafür interessieren, was ihre Kinder spielen⁶: Altersbegrenzungen beachten:
<http://bupp.at/gr/eltern/pegi/> - Wenn die Altersbegrenzungen beachtet werden, sind die Spiele unbedenklich und es kann davon ausgegangen werden, dass das Kind bzw. die/der Jugendliche die Eindrücke auch verarbeiten kann. Werden sie nicht beachtet, können zum

⁶ Spieleempfehlungen z.B. unter <http://bupp.at/spiele/>

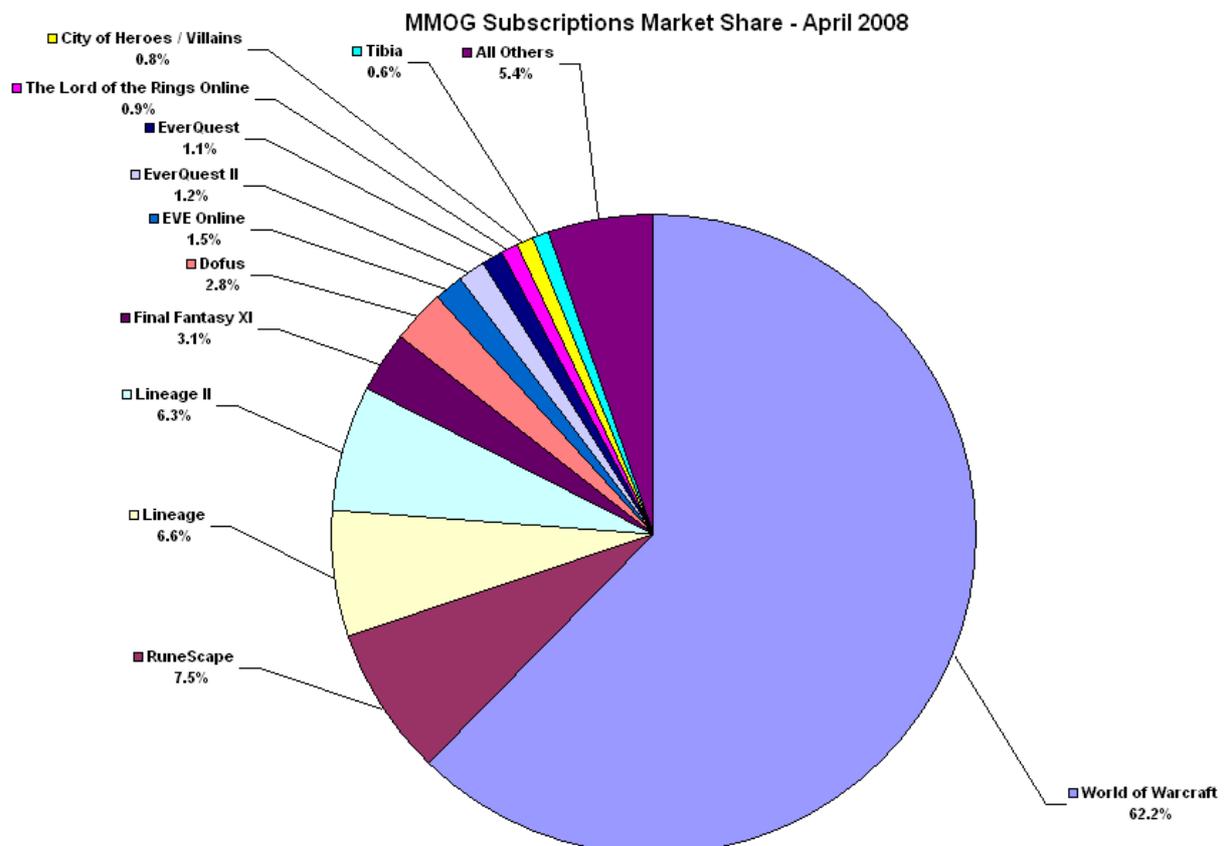
Beispiel Alpträume die Folge sein.

Fragen, die Eltern sich bzw. ihrem Kind in dem Zusammenhang stellen können:

- Warum tut er/sie nichts anderes?
 - Werden attraktive Alternativen angeboten?
 - Ist für mich als Elternteil angenehm/bequem, wenn mein Kind daheim sicher vor dem Computer verwahrt ist?
 - Will ich das so?
 - Will er/sie, dass das Computerspielen das Wichtigste in seinem/ihrer Leben ist?
 - Ist er/sie damit zufrieden?
 - Lernt er /sie, den Computer in positiver Weise für die eigene Lebenswelt zu nutzen?
3. Alternative Aktivitäten anbieten (Bewegung, aktiver Freundeskreis)
 4. Eingebundensein in die reale Welt und ihre Gemeinschaften unterstützen⁷
 5. sich zusammenschließen und Fragen zum Umgang mit Computer- und Onlinespielen im Elternkreis diskutieren
 6. Nutzen von Selbsthilfeforen im Internet (z.B. <http://www.onlinesucht.at/forum/>)

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, nehmen Sie bitte **Kontakt** mit uns auf:
poppe@api.or.at, dillinger@api.or.at

Den größten Anteil an Online Rollenspielen, für die eine monatliche Gebühr zu entrichten ist, hat **World of Warcraft (WoW)** – vgl. untenstehende Grafik⁸



⁷ vgl. http://www.gruenerkreis.at/fileadmin/user_upload/publikationen/magazin/GRK_M73_komplett.pdf,

⁸ <http://www.mmogchart.com/Chart7.html>

Derzeit gibt es weltweit 11,5 Millionen WoW-Spieler.

Was die Faszination an diesem Spiel ausmacht, sind einerseits

- der dem Menschen angeborene Spieltrieb, andererseits
- die Kompensation von verborgenen Wünschen.

Weiters wird durch den Spielaufbau eine Langzeitmotivation erreicht:

- Im Spiel kann nicht pausiert werden
- Es gibt Statussymbole, die im Spielverlauf erworben werden können
- Faszination durch das Fantasysetting (ähnlich wie Herr der Ringe)
- Belohnungssystem durch Erfolgserlebnisse
 - Immersion - Flowerleben: Aufgaben sind weder über- noch unterfordernd
- Aufbau einer neuen Identität
- Identifikation mit der Community (Organisation in Gilden)
 - wesentliches Element, das Ausstieg der Spieler verhindert
- Steigerung des Selbstwertgefühls

Die Spieltheorie unterscheidet zwischen Paidia und Ludus:

Paidia: das Spiel um des Spielens willen, ohne Regeln, Verlierer oder Gewinner; ein Kind spielt mit seinem Teddybären, mehrere Kinder spielen mit Puppen

Ludus: Spiel nach Regeln, um Gewinnen und Verlieren, z.B. Mensch ärgere dich nicht
Hierzu zählen auch die meisten Online- und Computerspiele.

Roger Caillois (1958) betrachtet das Spiel als triebgesteuerte menschliche Tätigkeit. Der Trieb könne auf unterschiedliche Weise ausgelebt werden, als paidia (gr. Kinderspiel) oder als ludus. Paidia stellt nach Caillois den Übermut, die unregelmäßige und spontane Freude an einer Betätigung dar, die noch vor jeder Ausdifferenzierung in verschiedene Spiele (games) liegt, und Antrieb zum Spielen überhaupt und somit zu jedem Spiel ist. Ludus hingegen zeichne sich durch Übung und Regelung aus. Es sei das Bedürfnis, die eigenen Fähigkeiten zu steigern, indem man sich freiwillig diszipliniert und immer schwierigere Aufgaben stellt.⁹

Spielfiguren in MMOs

Avatare (ein grafischer Stellvertreter einer künstliche Person oder echten Person)

Zu den Menschen, die hinter den Avataren, die in Massively Multiplayer Online Games (MMOs) eingesetzt werden, stehen, ist gerade ein Buch in Vorbereitung:

Behind the Avatar: The Patterns, practices and Functions of Role Playing in MMOs, Williams, Kennedy & Moore (2010 in press)¹⁰

Alter Egos (Figur eines „anderen Ichs“)

Faszinierend daran ist, dass der Spieler ein anderes Bild von sich kreieren kann, auch gender switching ist problemlos möglich.

⁹ http://www.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-2063/2.Theorien_des_Spiels.pdf, S. 9

¹⁰ www.dmitriwilliams.com/AvatarPrepress.doc

Spielertypen in MMOs

Tank: steckt in einem Kampf die Schläge ein

Heiler: macht den Tank wieder gesund

Schadensmacher: versucht die Gegner auszuschalten, während der Tank sie ablenkt

Wann ist ein Kind bzw. Jugendliche/r Online- bzw. Computerspielsuchtgefährdet?

Nach Wölfling Müller (Institut für Spielsucht, Mainz¹¹) besteht **Gefährdung** bei:

- sozialer Gehemmtheit
- geringer Leistungsmotivation
- Neurotizismus (Neigung zu Ängstlichkeit und emotionaler Labilität)
- Introversion (verstärkte Wahrnehmung von Gefühlen, ev. größere Ängstlichkeit).
- Boredom Susceptibility (Abneigung gegenüber Langeweile und Neigung zur Unruhe, wenn die Umwelt keine Abwechslung mehr bietet)

Nach Zimmerl¹² liegt **Suchtverhalten** vor, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- *Fokussierung:* Der Brennpunkt (Fokus) des Denkens und der Handlungsintention richtet sich darauf, online zu sein. Offline treten quälende Fantasien darüber auf, was man versäumen könnte. Eine Art von „Craving“ (Gier) ist zu beobachten. Die Folge ist eine Einengung des Verhaltensraumes, der Internetgebrauch erlangt erste Priorität.
- *Kontrollverluste:* Der Online verbrachte Zeitrahmen kann nicht kontrolliert werden. Oft (nicht immer) findet sich auch das Phänomen der „Toleranzsteigerung“, das heißt, dass die UserInnen zur Befriedigung ihr Online-Verhalten quantitativ und qualitativ ständig intensivieren müssen.
- *Negative Konsequenzen:* Durch das exzessive Online-Verhalten treten sowohl körperliche Schäden auf (Mangelernährung, Vernachlässigung des Schlafbedürfnisses, Schäden am Bewegungsapparat, Schäden am Sehapparat, bis hin zu vital bedrohlichen Erschöpfungszuständen) als auch psychosoziale Folgeschäden (soziale Selbstisolation durch Vernachlässigung aller Sozialkontakte, Arbeitsplatzverlust, schulisches Versagen bzw. mögliche Verschlechterung psychischer Grunderkrankungen).
- *Entzugssymptome:* Wie bei anderen Abhängigkeitserkrankungen findet man bei Internetsüchtigen dann, wenn sie unfreiwillig „offline“ sind, psychovegetative Entzugssymptome wie Reizbarkeit, Affektlabilität, Unruhe und Unkonzentriertheit.
- *Unfähigkeit zur Verhaltensänderung:* Trotz der Offensichtlichkeit der negativen Folgen des Verhaltens sind die Internetsüchtigen nicht aus eigener Kraft fähig, ihr Verhalten zu korrigieren. Suchttypische intrapsychische „Abwehrmechanismen“ - von der Verleugnung/ Bagatellisierung über die Projektion bis hin zur Rationalisierung, also dem Erfinden gefinkelter Rechtfertigungsstrategien - sind ebenfalls festzustellen.

Diese fünf Kriterien finden sich (in unterschiedlicher Ausprägung) bei allen Internetsüchtigen.

11 <http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/behandlungsangebote/ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht.html>

12 <http://www.api.or.at/typo3/startseite/information/nichtstoffliche-abhaengigkeiten/internetsucht/diagnostische-kriterien.html>

Sie alle sind – wie schon erwähnt – in der exzessiven Phase der Beschäftigung von Jugendlichen mit Online- und Computerspielen erfüllt¹³.

Für eine Abhängigkeit förderlich:

- Ein eigener Computer im eigenen Zimmer
- Fehlendes Interesse der Betreuungspersonen an Computer- und Onlinespielen

Die wichtigsten Gegenmaßnahmen:

- Aufstellen von Regeln zur Spielzeit
- Offene Kommunikation und offenes Ansprechen von wahrgenommenen Problemen
- Vermittlung des Gefühls: Ich bin für dich da
- Wichtig: Der/die Jugendlich/e muss aus eigener Einsicht handeln; gerade während der Pubertät ist es wichtig, eigene Erfahrungen zu sammeln

Leider gibt es bisher keine wirklichen Präventionsprogramme und auch zu wenige Therapieangebote, da der Kreis derer, die sich auf fachlicher Ebene mit der Thematik auseinandersetzen, sehr klein ist.

Was recht gut ankommt und für viele Betroffene auch hilfreich ist, sind die Selbsthilfeforen im Internet.

Im Bereich der Familie ist eine entscheidende Maßnahme, sich – z.B. im Rahmen eines Familienrates – damit auseinanderzusetzen, was die Kinder vor dem PC tun und es im rechten Verhältnis (möglichst wertfrei) zu betrachten, um für alle akzeptable Abmachungen auszuhandeln.

Es ist in diesem Zusammenhang hilfreich,

- zu wissen, dass auf dem Unterhaltungssektor die Spielindustrie die Filmindustrie mittlerweile überholt hat. Das heißt, es gibt mittlerweile mehr Menschen, die ihre Freizeit spielend vor dem Computer verbringen als vor dem Fernseher – was sicher auch tw. mit dem schlechten Angebot vieler TV-Stationen zusammenhängt.
- Sich Freizeitaktivitäten vor Augen zu halten, bei denen es gesellschaftlich anerkannter ist, seine Zeit damit zu verbringen (z.B. Fußball)
- Über Besonderheiten der Spiele Bescheid zu wissen – wie z.B. über die Schlachtzüge bei WoW (üblicherweise 19:00 – 23.00) -, deren Teilnahme ähnlich wichtig ist wie die an einem Fußballmatch der eigenen Mannschaft

13 vgl. http://www.praevention.at/upload/documentbox/Woelfling_.pdf