

Justine Schuchardt im Gespräch mit Prof. Dr. Gerald Hüther

Woran erkennt man Computersucht?

Wenn ein Kind seine Zeit lieber vor dem Computer verbringt, als seinen natürlichen Bedürfnissen nachzugehen, draußen herumzurennen und mit anderen zu spielen, wird es bedenklich. Das Kind zieht sich immer mehr in seine Computerwelt zurück und fühlt sich schließlich in den virtuellen Welten seiner Computerspiele mehr zu Hause als in der realen Welt.

Sind Online-Spiele besonders schädlich?

Diese Spiele sind so beschaffen, dass man sich eine Figur, einen Repräsentanten für sich, aufbaut. Diese Figur wird dann mit möglichst viel ausgestattet, damit sie sich gut durch die virtuelle Welt findet. Da online gespielt wird, dürfen die Kinder eigentlich nicht abschalten: Sonst laufen sie Gefahr, dass andere Spieler ihre Abwesenheit nutzen, um der Figur etwas wegzunehmen. Die Kinder versuchen also, um jeden Preis dran zu bleiben. Dabei wird dann das Essen vergessen, ganz zu schweigen von Hausaufgaben und sozialen Kontakten.

Ist Computersucht mit der Sucht nach Alkohol oder Rauschmitteln vergleichbar?

Die Computersucht zählt, wie die Spielsucht, die Magersucht oder die Karrieresucht zu den sog. nicht-stoffgebundenen Süchten. Es handelt sich also hierbei um eine psychische Abhängigkeit. Problematisch werden solche Abhängigkeiten immer dann, wenn die betreffende Person sich im Leben nicht mehr zurechtfindet und durch ihr Suchtverhalten in immer größere Schwierigkeiten gerät, das Leben nicht mehr meistern kann und schließlich auch körperliche Schäden entstehen.

Welche neurologischen Auswirkungen hat Computersucht?

Das Gehirn wird so, wie man es benutzt. Wenn man viel Zeit damit zubringt, bestimmte Handlungen auszuführen, dann werden dabei immer wieder die gleichen Schaltungen im Gehirn benutzt. Aus den anfänglich dünnen werden dann immer dickere Verbindungen. Ist man dann einmal auf der Spur, kommt man nicht wieder runter: Man muss nur einen Computer sehen und schon hat man wieder das dringende Bedürfnis sich davor zu setzen.

Am Computer werden aber nicht nur Tätigkeiten verinnerlicht und auf diese Weise im Gehirn gebahnt, sondern es werden auch die virtuellen Vorstellungswelten aufgenommen und verinnerlicht. Ist dieser Prozess weit fortgeschritten, findet man sich in der realen Welt nicht mehr zurecht.

Sind diese Auswirkungen irreversibel?

Wenn es gelingt, aus dieser Sucht auszusteigen und wieder ein normales Leben zu der Realität zu führen, dann bilden sich die Autobahnen im Gehirn auch allmählich wieder zurück und werden durch neue Verbindungen überlagert.

Aber dieser Ausstieg fällt um so schwerer, je länger und je begeisterter man diese Computerspiele betreibt. Denn viele Kompetenzen und Fähigkeiten, die man im realen Leben dringend braucht, können ja vor diesen Bildschirmen nicht entwickelt werden oder verkümmern allmählich.

Worin liegt die Gefahr?

Das Kind meint, alles im Griff zu haben. Die von ihm geschaffene Computerwelt ist so beschaffen, dass es weiß, wie es zu reagieren hat. Dabei lernt es freilich auch, die Welt nach sehr einfachen Maßstäben zu bewerten – in Gut und Böse, Richtig und Falsch, Schwarz und Weiß. Es kann die ihm umgebene Welt nicht mehr in ihrer ganzen Vielfalt wahrnehmen – dazu ist sein Gehirn durch die einseitige Nutzung zu einfach strukturiert. Und weil in diesen Computerspielen vieles möglich ist, was im normalen Leben nicht geht, verlieren die Spieler ihr Gefühl für die Realität.

Fördert Computersucht Gewaltbereitschaft?

Einen Automatismus gibt es nicht. Aber eine Reihe von Untersuchungen haben gezeigt, dass all jene Kinder, die Gewalt bereits als eine Lösungsstrategie für Konflikte kennen gelernt haben, auch eine starke Affinität für Gewaltdarstellungen in Computerspielen haben. Sie finden sie besonders attraktiv. Für Kinder ohne diese Erfahrung gilt das nicht. Die Attraktivität bestimmt aber, wie intensiv man sich einer Sache zuwendet. Je höher diese Intensität ist, desto stärker wird die Aktivierung der dabei benutzten Vernetzungen im Hirn und damit auch deren "Bahnung".

D.h. Gewalterfahrungen kann bei Kindern Computersucht fördern?

Zumindest bilden eigene Gewalterfahrungen (zu Hause, in der Schule) eine Art „Einstiegsdroge“ für Gewalt-verherrlichende Computerspiele oder Videos. Kinder und Jugendliche mit solchen Gewalterfahrungen sind auf der Suche nach Lösungen für ihr Problem. Und die finden sie dann auch in diesen Computerspielen: Leben ist Kampf und der Clevere setzt sich durch.

Manche Auswirkungen der Computersucht, die Sie beschreiben (das scheinbare Überwinden von Zeit und Raum, das Stören des eigenen Körpers) trifft auch auf nächtelanges Lesen zu. Worin liegt der Unterschied?

Beim Lesen muss man die Bilder mit Hilfe seiner eigenen Phantasie im Kopf erst hervorbringen. Man weiß also, dass man diese Vorstellungswelt selbst erzeugt hat, sie sind das Resultat eines eigenen, aktiven Denkprozesses. In dieser selbst erzeugten virtuellen Welt kann man zwar träumen, aber nicht handeln. Zum Handeln muss man wieder in die reale Welt zurück.

Im Gegensatz dazu liefern die Computer die virtuellen Welten ohne eigenes Zutun. Man muss nur das Gerät einschalten und das Programm starten, dann kommen die Bilder und ziehen den User mit, zwingen ihn zum Handeln und erzeugen so in ihm die Illusion, dass das, was hier vor ihm abläuft real sei. Denn Realität ist nur das, was man durch eine eigene Handlung beeinflussen und gestalten kann. Bei Büchern geht das nicht, dazu müsste der „Leser“ ein eigenes Buch schreiben.

Was fehlt computersüchtigen Kindern?

Alle Kinder (und auch noch alle Erwachsenen) haben zwei Grundbedürfnisse: Sich geborgen, zugehörig, verbunden zu fühlen und wachsen, über sich hinauswachsen, autonom und selbständig zu werden. Sie brauchen (und suchen) deshalb Gemeinschaften, in denen sie sich zugehörig fühlen und sie suchen Aufgaben und Herausforderungen, die sie meistern, an denen sie wachsen können.

Kinder und Jugendliche, denen es im bisherigen Leben einigermaßen gelungen ist, diese beiden Grundbedürfnisse zu stillen, brauchen keine Ersatzbefriedigungen. Und sie brauchen dann freilich auch keine von Computern erzeugten virtuellen Welten, in denen sich diese Grundbedürfnisse ersatzweise und auch nur vorübergehend scheinbar befriedigen lassen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Den betreffenden Kindern und Jugendlichen müsste Gelegenheit geboten bekommen, genau das im realen Leben wiederzufinden, was ihnen die virtuellen Welten ihrer Computerspiele bieten: Das Gefühl von Zugehörigkeit und Aufgaben, an denen sie wachsen können.

Dafür braucht man nicht unbedingt Therapeuten, so etwas gelingt auch zu Hause oder mit Freunden, auch durch Projekte wie das, was gegenwärtig unter dem Begriff „Neue Lernkultur in Kommunen“ in Thüringen umgesetzt wird (www.nelecom.de).

Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther ist Leiter der Abt. für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Seine Forschungsschwerpunkte betreffen die Auswirkungen, die Angst, Stress, psychische Abhängigkeiten und Ernährung auf das Gehirn nehmen sowie die Beeinflussbarkeit der kindlichen Hirnentwicklung durch psychosoziale Faktoren und psychopharmakologische Behandlungen.