

# **Merkmale pathologischer Computerspielnutzung im Kindes- und Jugendalter**

**Prof. Dr. Reinhold S. Jäger & Nina Moormann, cand.-psych.,  
unter Mitarbeit von Lisa Fluck**

**Zentrum für empirische pädagogische Forschung (zepf) der Universität Koblenz-  
Landau, Campus Landau  
Bürgerstr. 23, 76829 Landau**

**URL: [www.zepf.uni-landau.de](http://www.zepf.uni-landau.de)**

**© by zepf, 2008**

ISBN: 978-3-937333-87-8; VEP Verlag Empirische Pädagogik, Landau: Bürgerstr. 23, 76829 Landau  
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung werden vor-  
behalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfah-  
ren) ohne schriftliche Genehmigung des zepf reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme ver-  
breitet werden (§2a UrhG).

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für die Inhalte der  
verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	3
2. Durchführung der Untersuchung und Online-Fragebogen.....	4
3. Stichprobe.....	5
4. Merkmale pathologischer Computerspielnutzung .....	10
5. Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse.....	19
6. Schlussfolgerungen .....	20
7. Literatur.....	22
8. Hinweise für Rat und Hilfe .....	22

## **1. Einleitung**

Mit der Entwicklung von Computerspielen ist eine neue Form des Spielens entstanden, die inzwischen einen selbstverständlichen Bestandteil unserer Freizeitkultur ausmacht. Vor allem Kinder und Jugendliche sind fasziniert von den virtuellen Welten und können oft stundenlang – in einer Art vom Flowleben – in ihnen versinken.

Es ist davon auszugehen, dass die Nutzung von Computerspielen für die meisten Menschen Unterhaltung und Erholung von alltäglichen Beanspruchungen bedeutet, um sich nach psychischer Regeneration wieder leistungsfähig und motiviert den Anforderungen der Realität stellen zu können (vgl. Klimmt, 2006). In den letzten Jahren häufen sich jedoch Berichte über Computerspieler, bei denen die virtuellen Welten einen so zentralen Stellenwert einnehmen, dass eine adäquate Lebensbewältigung nicht mehr möglich ist. Zwar steckt die wissenschaftliche Erforschung problematischer Computerspielnutzung noch in den Anfängen, doch die bisherigen Ergebnisse deuten darauf hin, dass es sich bei exzessivem Computerspielverhalten um eine Form der Verhaltenssucht handelt, deren Merkmale mit denen anderer Suchterkrankungen vergleichbar sind (Grüsser & Thalemann, 2006).

Im Rahmen eines Forschungsprojektes des Zentrums für empirische pädagogische Forschung (zefp) der Universität Koblenz-Landau, Campus Landau, wurden Kinder und Jugendliche bezüglich ihres Computerspielverhaltens und verschiedener persönlicher Merkmale befragt, die im Zusammenhang mit einer pathologischen (krankhaften) Computerspielnutzung vermutet werden. Die Befragung wurde online durchgeführt. Dabei interessieren insbesondere solche Faktoren, von denen angenommen wird, dass sie die Entstehung psychischer Auffälligkeiten beeinflussen bzw. verstärken. Hierzu gehören allgemeine Selbstwirksamkeitserwartungen, die Einschätzung und Bewältigung von Stress sowie die Qualität des Bindungsstils der Betroffenen. Darüber hinaus wurden die Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen und das am häufigsten gespielte Computerspiel erhoben.

Ziel der Untersuchung ist es, die Relevanz dieser Faktoren für den pathologischen Computerspielgebrauch zu bestimmen und somit zum einen eine Grundlage für weitere Studien zu schaffen und zum anderen Ansatzpunkte für Prävention und Intervention bereitzustellen.

Vor der Beschreibung der Untersuchungsdurchführung und Darstellung der Ergebnisse sei auf Folgendes hingewiesen:

- Dieser Bericht richtet sich an die Öffentlichkeit und ist nicht als wissenschaftliche Ausarbeitung aufzufassen.
- Die Daten wurden an keiner repräsentativen Stichprobe erhoben, demzufolge können die Ergebnisse nicht verallgemeinert werden. Die Ergebnisse erlauben aber gleichwohl eine statistische Auswertung, bei der vor allem Gruppen von Personen gegenüber gestellt werden.

## **2. Durchführung der Untersuchung und Online-Fragebogen**

Die Befragung wurde in der Zeit vom 12.11.2007 bis 31.01.2008 als Online-Erhebung durchgeführt. Zielgruppe waren Kinder und Jugendliche. Die Bekanntgabe des Links erfolgte über Pressemitteilungen, E-Mail und Beiträge in den Foren unterschiedlicher Computerspiel-Fan-seiten im Internet.

Der Fragebogen umfasste insgesamt 100 Fragen. Die Bearbeitungszeit betrug durchschnittlich 12 Minuten. Nach einer kurzen Einleitung auf der Startseite (s. Abbildung 1) wurden Fragen zu folgenden Bereichen gestellt:

- soziodemographische Daten
- Computer- und Internetzugang
- Häufigkeit und Dauer der Computerspielnutzung.
- am häufigsten gespielte Computerspiele
- pathologische Computerspielnutzung
- Bindungsstil
- allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung
- Coping
- Stresseinschätzungen
- Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen

Am Ende der Befragung bestand die Möglichkeit, an einem Gewinnspiel teilzunehmen.



3%

**Herzlich willkommen bei der Online-Umfrage über Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen!**

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Auf den nächsten Seiten findet ihr verschiedene Fragen. Bitte beantwortet jede Frage, auch wenn sich manche Fragen sehr ähnlich anhören. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass ihr ehrlich antwortet und keine Frage auslasst. Nur so können eure Daten sinnvoll verwendet werden. Eure Antworten werden absolut anonym ausgewertet. Das bedeutet, dass ihr nicht nach eurem Namen gefragt werdet.

Wichtig! Es geht nicht darum, bestimmte Spiele oder euer Verhalten am Computer zu verurteilen. Es interessiert vielmehr, was Computerspiele für euch bedeuten und wann ihr am liebsten spielt.

*Wenn ihr den Fragebogen vollständig ausgefüllt habt, könnt ihr an einem Gewinnspiel teilnehmen!*

Diese Befragung wird vom Zentrum für empirische pädagogische Forschung (zepf) der Universität in Landau durchgeführt. Die Ergebnisse werden auf der Homepage des zepf präsentiert.



Weiter

Abbildung 1: *Startseite des Fragebogens*

### 3. Stichprobe

Insgesamt haben 784 Personen den Online-Fragebogen vollständig ausgefüllt. Davon erwiesen sich  $N = 688$  Datensätze als wissenschaftlich verwertbar. Abbildung 2 ist zu entnehmen, dass überwiegend Jungen (= 81%) an der Online-Befragung teilgenommen haben.

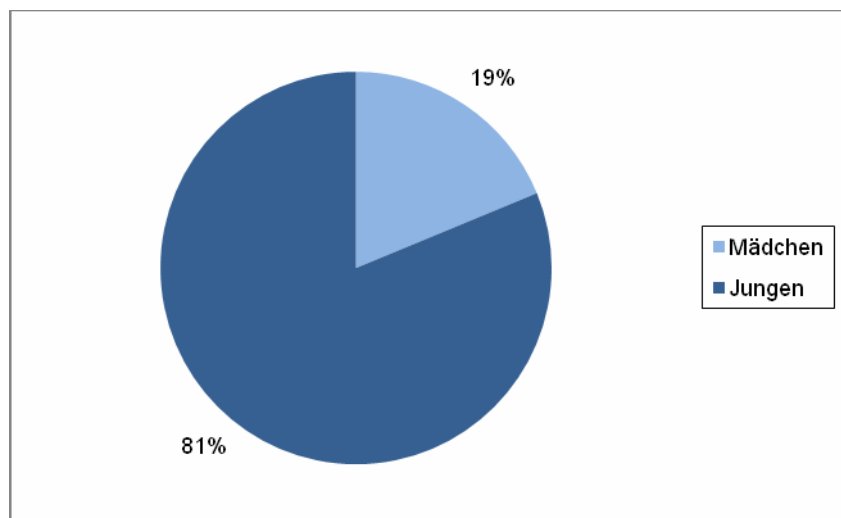


Abbildung 2: *Geschlechterverteilung der Befragten*

Aus Abbildung 3 ist zu entnehmen, dass es sich bei den befragten Kindern und Jugendlichen größtenteils um Schüler handelt, von denen die meisten das Gymnasium besuchen.

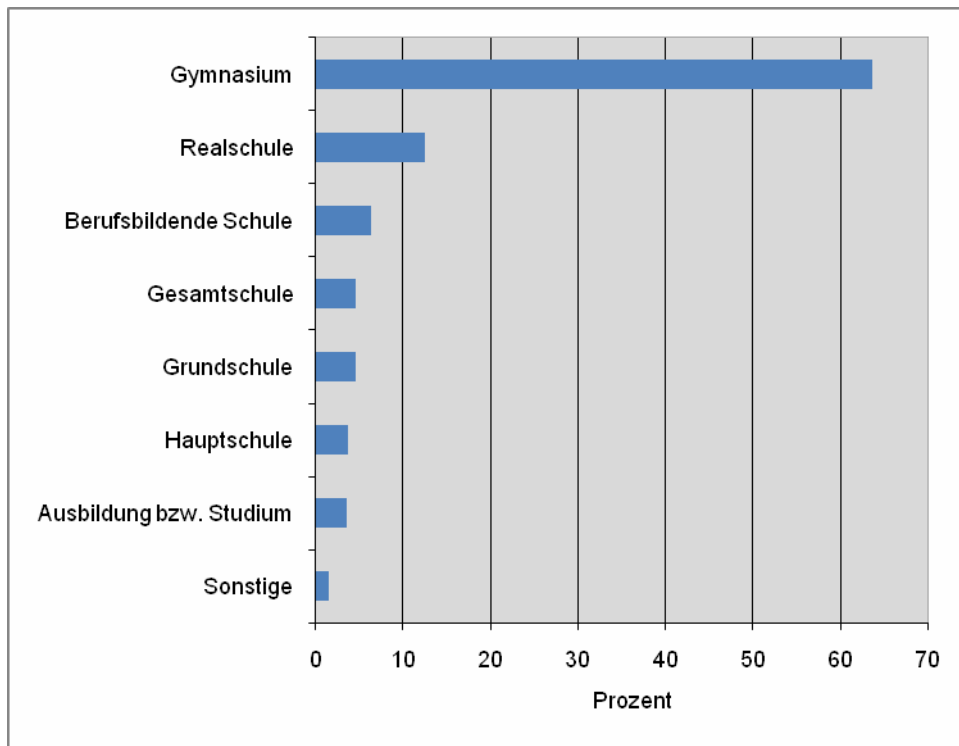


Abbildung 3: Bildungsgang der Befragten

Ein Überblick über die Altersverteilung wird in Abbildung 4 gegeben. Es zeigt sich, dass die 16-Jährigen unter den Befragten am häufigsten vertreten sind.

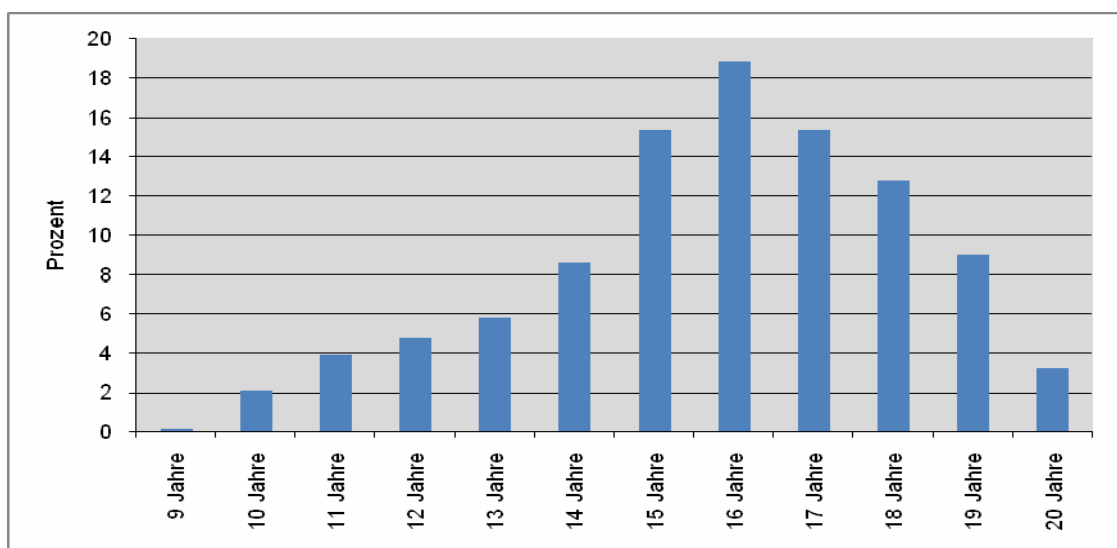


Abbildung 4: Altersverteilung

Bis auf zwei Befragte gaben alle Kinder und Jugendlichen an, zu Hause einen Computer nutzen zu können. Die Mehrzahl hat einen Computer im eigenen Zimmer (85%) und Zugang zum Internet (97,5%). In Abbildung 5 werden die entsprechenden Daten veranschaulicht.

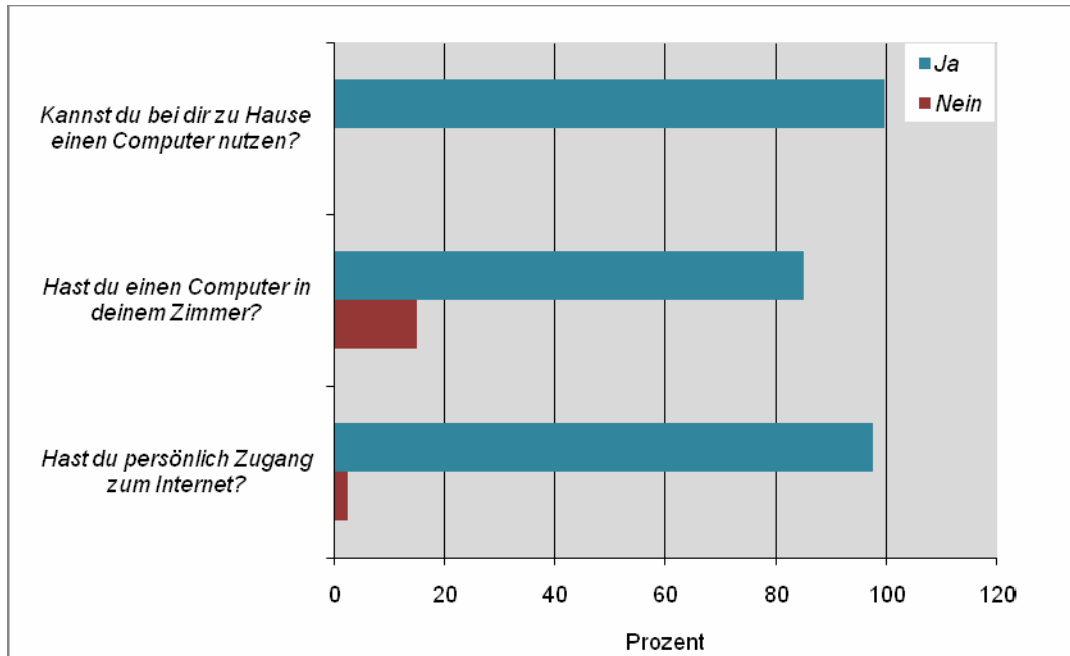


Abbildung 5: Computer- und Internetnutzung

Die meisten Befragten (58,9%) gaben an, fast jeden Tag Computerspiele zu spielen (s. Abbildung 6). An Schultagen wird überwiegend eine Stunde (25,8% der Befragten) und an schulfreien Tagen am häufigsten vier Stunden (14,5% der Befragten) am Computer gespielt (s. Abbildung 7 und Abbildung 8).

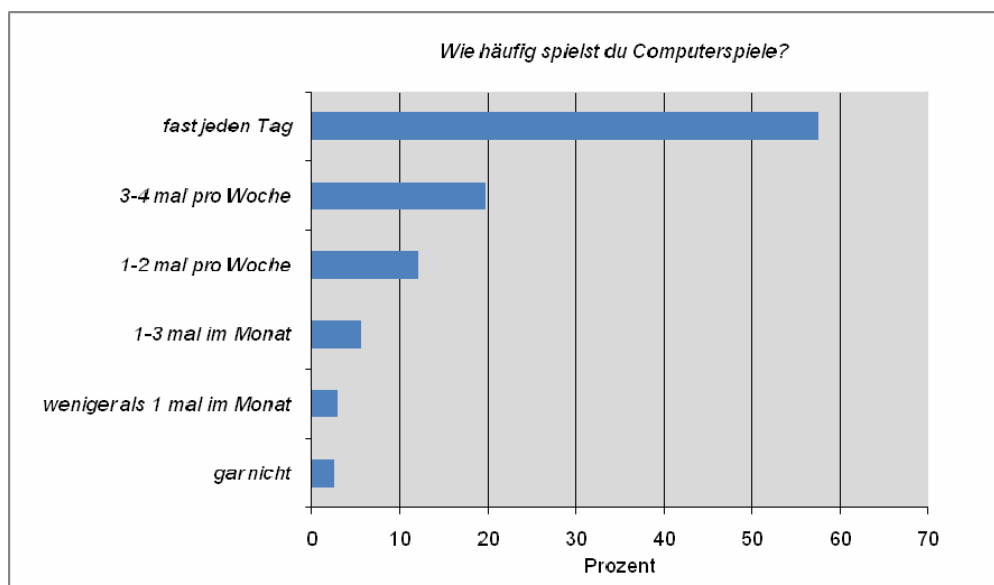


Abbildung 6: Computerspielhäufigkeit

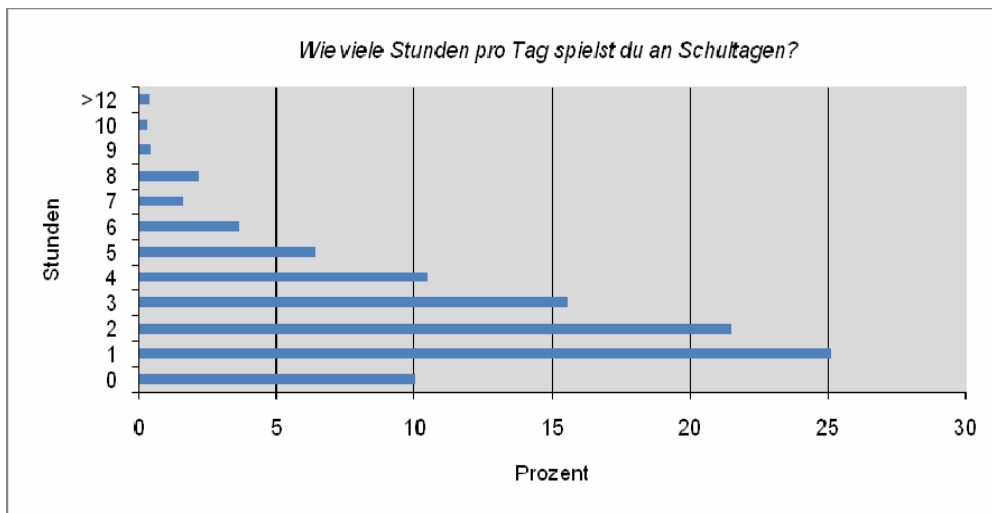


Abbildung 7: *Computerspieldauer an Schultagen*

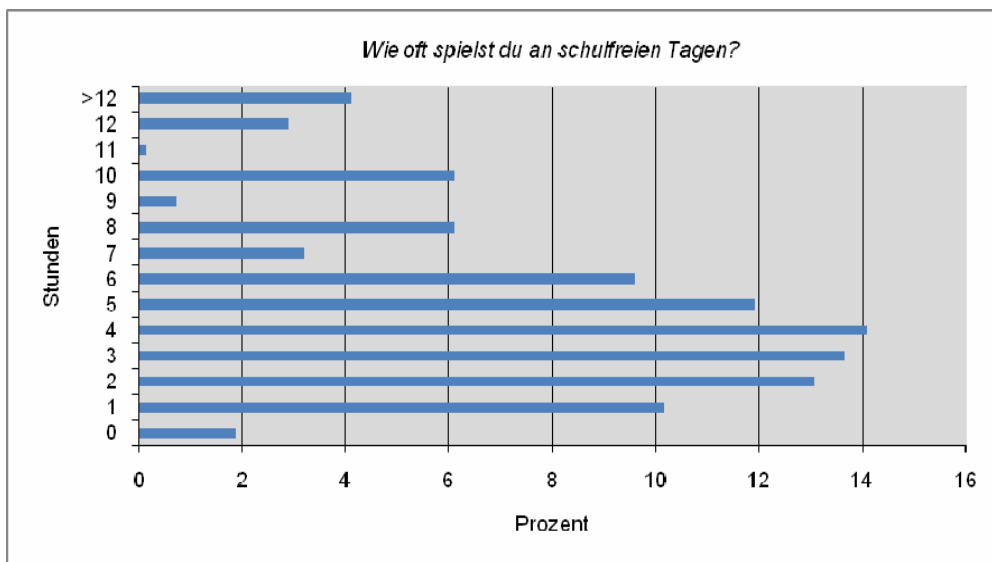


Abbildung 8: *Computerspieldauer an schulfreien Tagen*

Um das Computerspielverhalten detailliert analysieren zu können, wurden die befragten Kinder und Jugendlichen in vier Gruppen (Computerspieltypen) unterteilt:

1. *Nicht- und Wenigspieler* nutzen höchstens 1-3 mal im Monat den Computer zum Spielen.
2. *Regelmäßige Spieler* spielen mindestens 3-4 mal pro Woche am Computer.
3. *Vielspieler* spielen mindestens 3-4 mal pro Woche und zwei Stunden an Schultagen.
4. *Pathologische Spieler* sind Vielspieler, die zusätzlich 5 Kriterien im Fragebogen zur pathologischen Computerspielnutzung erfüllen<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Diese Bedingungen wurden in Anlehnung an die diagnostischen Kriterien für pathologisches Glücksspielverhalten und Substanzabhängigkeit nach dem DSM-IV-R sowie für das Abhängigkeitssyndrom nach der ICD-10 (Saß, Wittchen, Zaudig & Houben, 2003; Dilling, Mombour & Schmidt, 2000) festgelegt.



Einen Überblick über die prozentuale Aufteilung zu den Gruppen der Befragten gibt Abbildung 9.

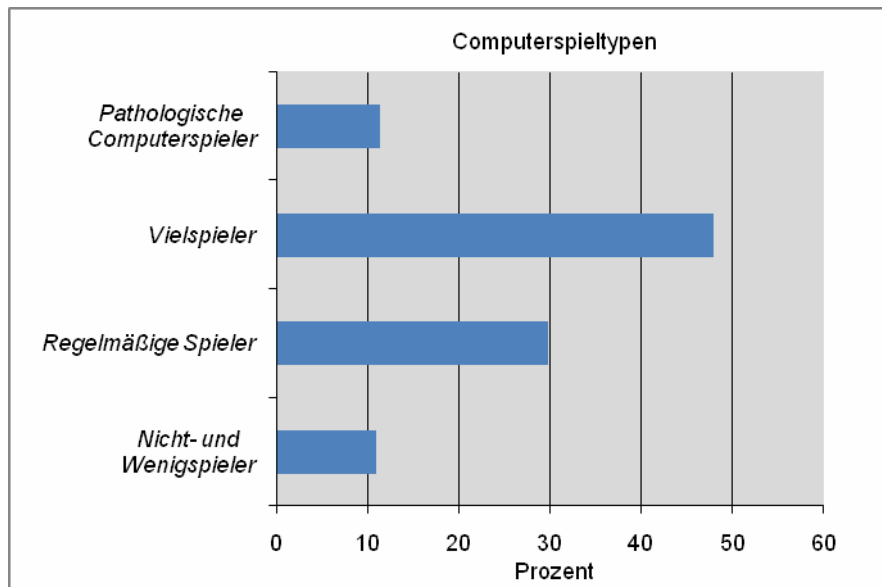


Abbildung 9: *Computerspielverhalten der Befragten*

Insgesamt handelt es sich bei der Mehrheit der Befragten um Vielspieler (48%). Regelmäßig am Computer spielen 29,8% der Kinder und Jugendlichen, 11,3 % weisen eher ein pathologisches Computerspielverhalten auf und 10,9% spielen nur wenig oder gar nicht.

Bei einem Vergleich der Gruppen können zwischen den Geschlechtern statistisch signifikante Unterschiede festgestellt werden (s. Abbildung 10). Während mehr als die Hälfte der Jungen (53,7%) Vielspieler sind, überwiegen bei den Mädchen die regelmäßigen Spielerinnen (40,3%), gefolgt von den Nicht- und Wenigspielerinnen (30,2%). Ein pathologisches Computerspielverhalten zeigen 12,5% der Jungen, aber nur 6,2% der Mädchen. Diese Daten stimmen mit den Ergebnissen bisheriger Untersuchungen überein, nach denen Jungen häufiger und länger als Mädchen spielen und eher zu einer pathologischen Computerspielnutzung neigen.

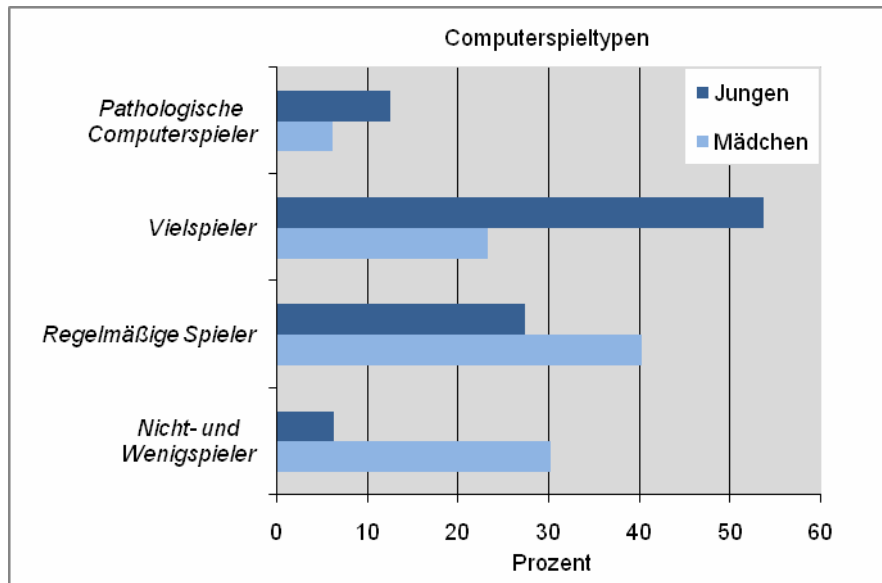


Abbildung 10: *Computerspielverhalten von Jungen und Mädchen*

Es sei an dieser Stelle nochmals darauf hingewiesen, dass diese Ergebnisse nicht verallgemeinert werden können, da sie aus einer „gerade anfallenden Stichprobe“ gewonnen wurden. Die Teilnahme an der Befragung setzte einen Zugang zum Internet voraus und es ist davon auszugehen, dass eine Mehrheit der Teilnehmer durch Beiträge in Computerspielforen im Internet auf den Online-Fragebogen aufmerksam geworden ist. Somit ließe sich beispielsweise erklären, dass die meisten Befragten über einen eigenen Computer- und Internetzugang verfügen und den insgesamt 671 Computerspielern nur 17 Nicht-Spieler gegenüberstehen. Die Ergebnisse dieser Studie beziehen sich also ausschließlich auf die zugrunde liegende Stichprobe. Dennoch können die Daten Hinweise auf die Relevanz einiger Merkmale im Zusammenhang mit pathologischem Computerspielverhalten geben.

#### **4. Merkmale pathologischer Computerspielnutzung**

Werden wir durch eine Situation oder ein Ereignis so stark beansprucht, dass wir das Gefühl bekommen, diese nur schwer oder gar nicht bewältigen zu können, wird unser inneres Gleichgewicht gestört und wir erleben Stress. Typische Anzeichen von Stress sind Nervosität, Unruhe und Angst. Es gibt inzwischen zahlreiche Belege dafür, dass andauernde Belastungen und Überforderungen den Organismus schwächen und schädigen. Ob und in welchem Ausmaß bestimmte Situationen als stressig wahrgenommen werden, ist individuell unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Ressourcen, die eine Person zur Bewältigung (*coping*) besitzt. Dazu gehören vor allem die Verfügbarkeit adäquater Copingreaktionen sowie die Überzeugung, entsprechende Bewälti-

gungshandlungen ausführen zu können (*Selbstwirksamkeitserwartung*, vgl. Bandura, 1977; Schwarzer, 1993). Es hat sich gezeigt, dass ein aktiver, problemorientierter Umgang mit kritischen Situationen den erfolgreichen Verlauf des Bewältigungsprozesses begünstigt, während ein problemmeidendes Verhalten eher hinderlich ist und häufiger im Kontext psychischer und körperlicher Erkrankungen auftritt.

Vor diesem Hintergrund wurde in der vorliegenden Studie untersucht, ob der Einschätzung und Bewältigung von Stress sowie der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung eine Bedeutung für pathologisches Computerspielverhalten zukommt. Vergleiche der verschiedenen Computerspieltypen ergaben, dass pathologische Computerspieler gegenüber Nicht- und Wenigspielern, regelmäßigen Spielern und Vielspielern insgesamt ein höheres Stresserleben (*Stresseinschätzungen*) und einen eher vermeidenden Copingstil sowie eine geringere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen. Hinsichtlich der Selbstwirksamkeitserwartung lassen sich allerdings nur schwache Unterschiede feststellen (s. Abbildung 11). Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartungen spielen bei der pathologischen Computerspielnutzung demzufolge nur eine geringe Rolle.

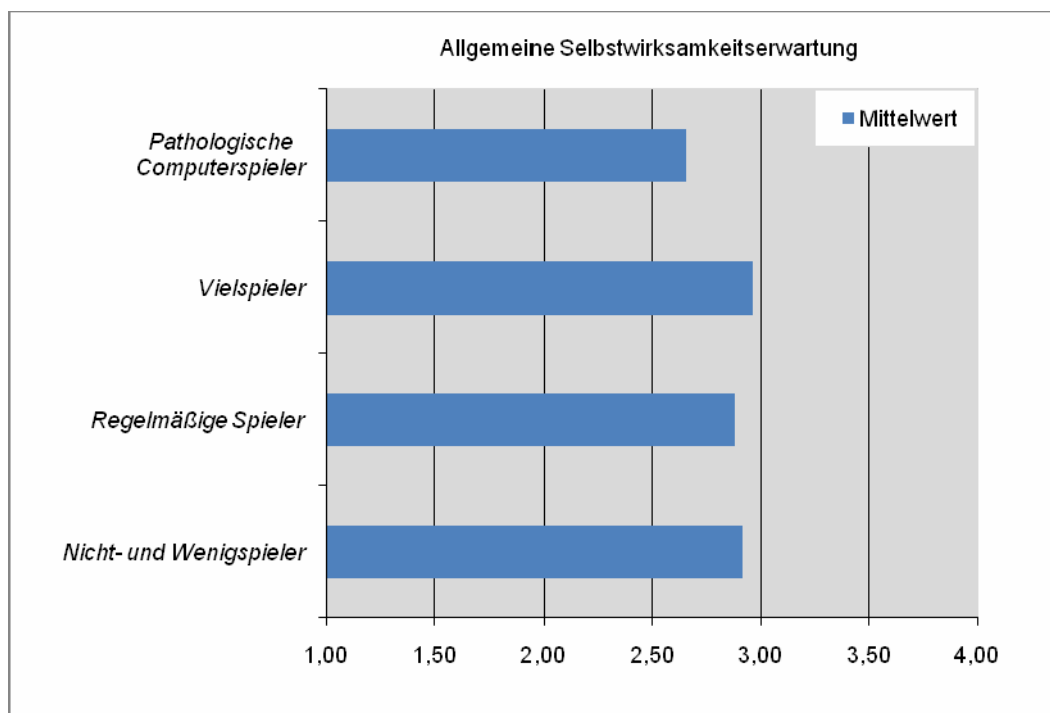


Abbildung 11: Mittelwerte der Skala „Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung“

Größere Gruppenunterschiede zeigen sich bezüglich der Stresseinschätzungen der Befragten. Aus Abbildung 12 ist zu erkennen, dass sich pathologische Computerspieler durch ihre kon-

krete Lebenssituation häufiger überfordert fühlen als die anderen Computertypen. Zwischen diesen anderen Typen lassen sich keine relevanten Unterschiede feststellen.

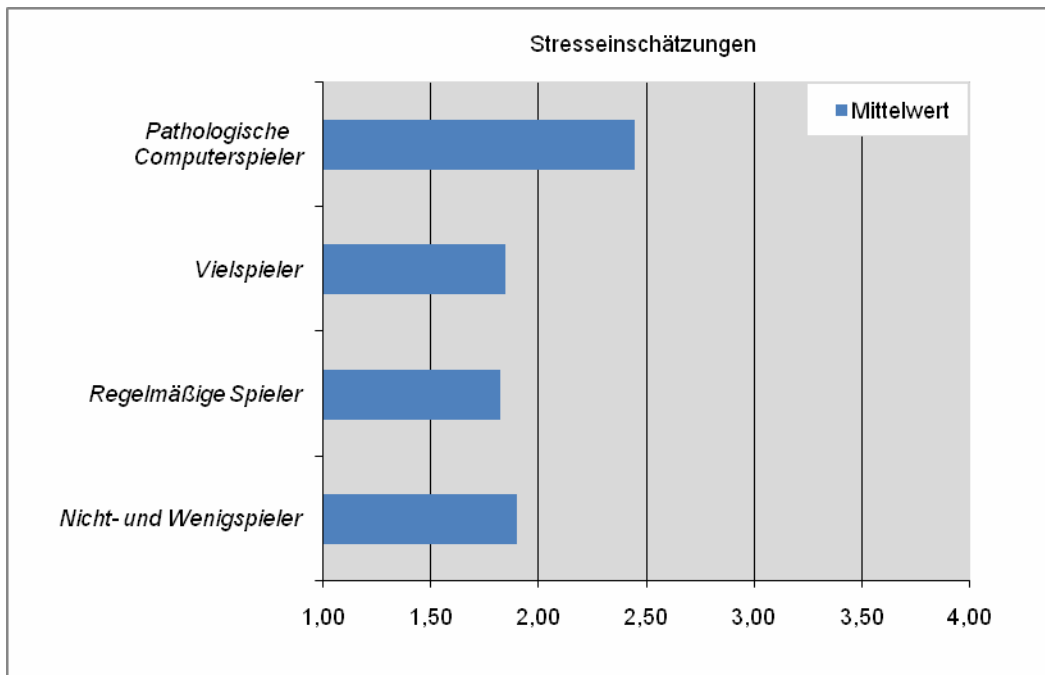


Abbildung 12: Mittelwerte der Skala „Stresseinschätzungen“

Vergleichbare Ergebnisse konnten bezüglich des Copingstils ermittelt werden. Hier zeigen die pathologischen Computerspieler ein stärker vermeidendes Bewältigungsverhalten (niedrige Werte), im Gegensatz zu den anderen Computertypen, die eher problemorientierte Copingstrategien (hohe Werte) heranziehen (s. Abbildung 13).

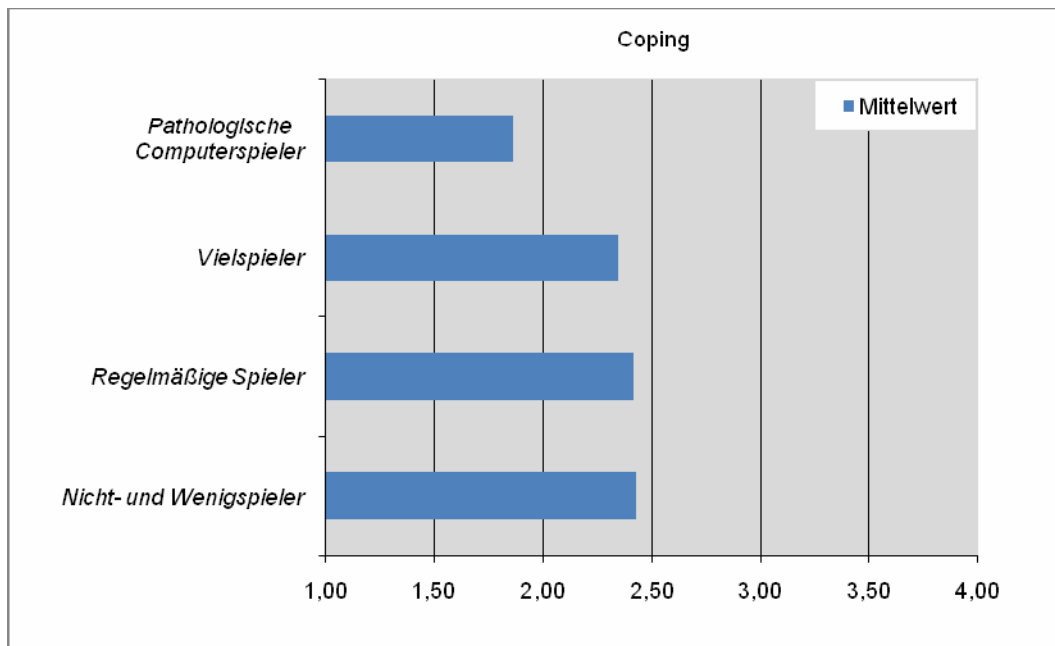


Abbildung 13: Mittelwerte der Skala „Vermeidendes-problemorientiertes Coping“

Während die allgemeine Selbstwirksamkeit für die pathologische Computerspielnutzung offensichtlich nur eine geringe Bedeutung hat, kommt der Einschätzung und Bewältigung von Stress eine zentralere Bedeutung zu. Dies wirft die Frage auf, ob das Computerspielen bei pathologischen Computerspielern möglicherweise eine Bewältigungsfunktion im Sinne einer Regulation negativer Emotionen einnimmt. Tatsächlich werden Computerspiele von pathologischen Computerspielern deutlich häufiger zur Stimmungsregulation eingesetzt als von den anderen Gruppen. In Abbildung 14 wird dieses Ergebnis graphisch veranschaulicht.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Bei den Nichtspielern wurden die Fragen zur Stimmungsregulation durch Computerspiele übersprungen, daher wird im Zusammenhang mit diesem Merkmal nur von „Wenigspielern“ (N = 58) gesprochen.

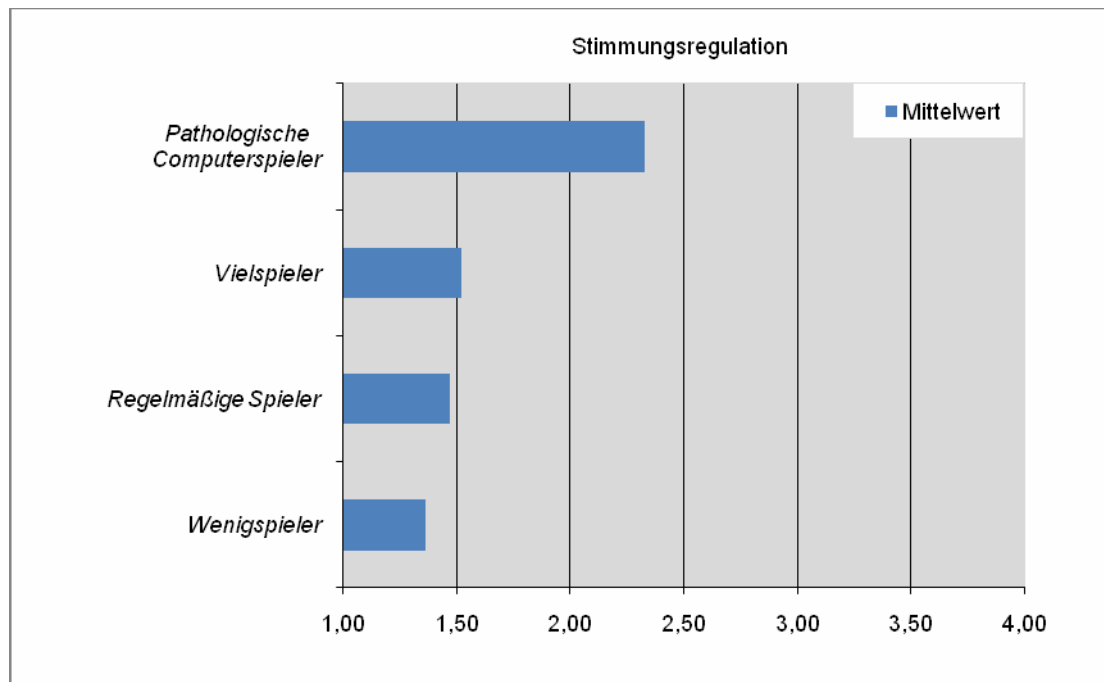


Abbildung 14: Mittelwerte der Skala „Stimmungsregulation“

Durch das Spielen am Computer können unangenehme Gefühle zwar schnell verdrängt werden, bei dauerhaftem und alleinigem Einsatz einer solchen Strategie besteht jedoch die Gefahr, dass aktive Bewältigungsmechanismen zunehmend in den Hintergrund treten bzw. gar nicht erst erlernt werden können (vgl. Grüsser & Thalemann, 2006).

Wie kommt es, dass es manche Menschen immer wieder auf vermeidende und wenig adaptive Copingstrategien zurückgreifen? Die bisherigen Befunde aus der Bindungsforschung belegen, dass der Umgang mit Belastungen vor allem mit den Beziehungserfahrungen in der Entwicklung des Individuums zusammenhängt. Es wird davon ausgegangen, dass Kinder die Erfahrungen mit ihren Bezugspersonen verinnerlichen, wodurch innere Repräsentationen von sich und den Bezugspersonen – so genannte innere Arbeitsmodelle – entstehen, welche den Umgang mit Belastungen beeinflussen. Kinder, die ihre Bezugspersonen als feinfühlig, verfügbar und unterstützend erleben, entwickeln Arbeitsmodelle, die ihnen ermöglichen aktive und problemorientierte Copingstrategien einzusetzen und Eltern und Freunde in die Problembewältigung mit einzubeziehen. Man spricht dabei von einer sicheren Bindungsrepräsentation, die sich entsprechend in einem sicheren Bindungsstil zeigt. Werden die Bezugspersonen als wenig feinfühlig und zurückweisend wahrgenommen, entstehen eher unsicher-distanzierte Bindungsrepräsentationen, die sich in einem abweisenden Bindungsstil manifestieren und in schwierigen Situationen zu einem stärkeren Vermeidungs- und Rückzugsverhalten führen. Ist

das Verhalten der Bezugspersonen inkonsistent feinfühlig oder zurückweisend und dadurch schlecht vorhersehbar, können diese Erfahrungen in einer unsicher-verwickelten Bindungsrepräsentation bzw. einem ängstlichen Bindungsstil resultieren. Auf Alltagsprobleme reagieren solche Personen häufiger mit Ängstlichkeit, Resignation und vermeidenden Bewältigungsstrategien (Seiffge-Krenke & Becker-Stoll, 2004; Zimmermann, 1999).

Bezüglich der Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen ergeben sich erwartungsgemäß Unterschiede in der Verteilung der Bindungsstile in den verschiedenen Gruppen. Wie aus Abbildung 15 ersichtlich, sind sicher gebundene Personen unter den pathologischen Computerspielern deutlich weniger vertreten, als unter den anderen Computerspielertypen. Hingegen scheint ein ängstlicher Bindungsstil eher mit einem pathologischen Computerspielverhalten einherzugehen. Keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den Gruppen lassen sich im Hinblick auf einen abweisenden Bindungsstil feststellen.

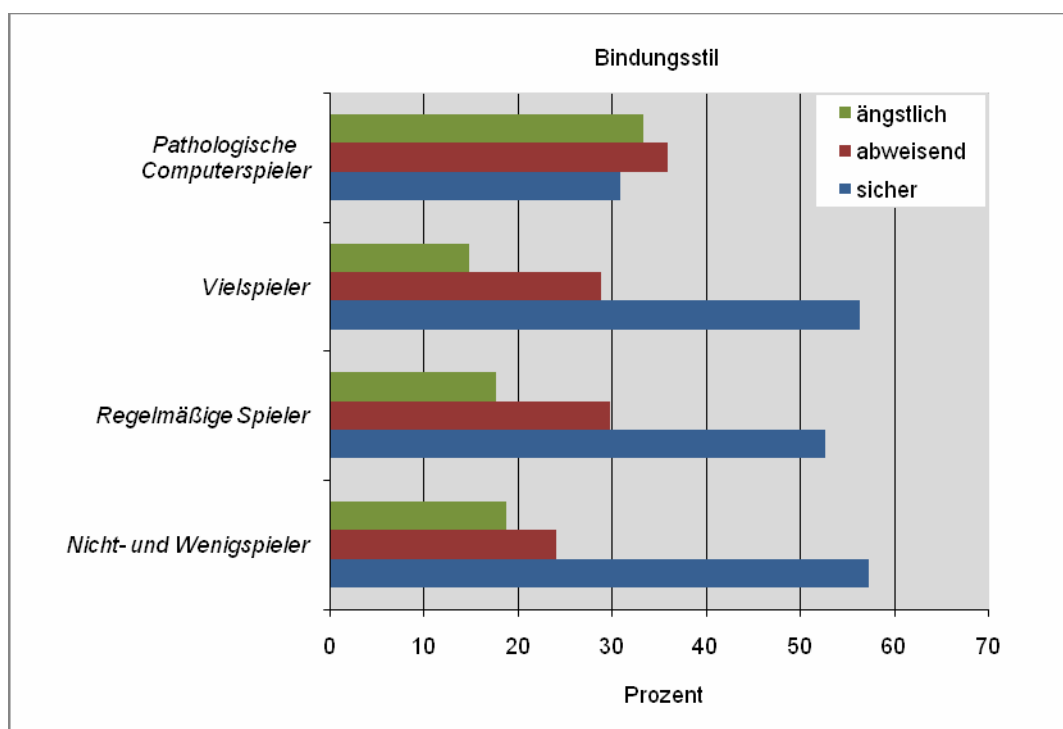


Abbildung 15: Bindungsstile der verschiedenen Computerspielertypen

Interessant ist, dass die Nutzung von Computerspielen bei abweisend und insbesondere bei ängstlich gebundenen pathologischen Computerspielern häufiger als Stimmungsregulation zu fungieren scheint (s. Abbildung 16).

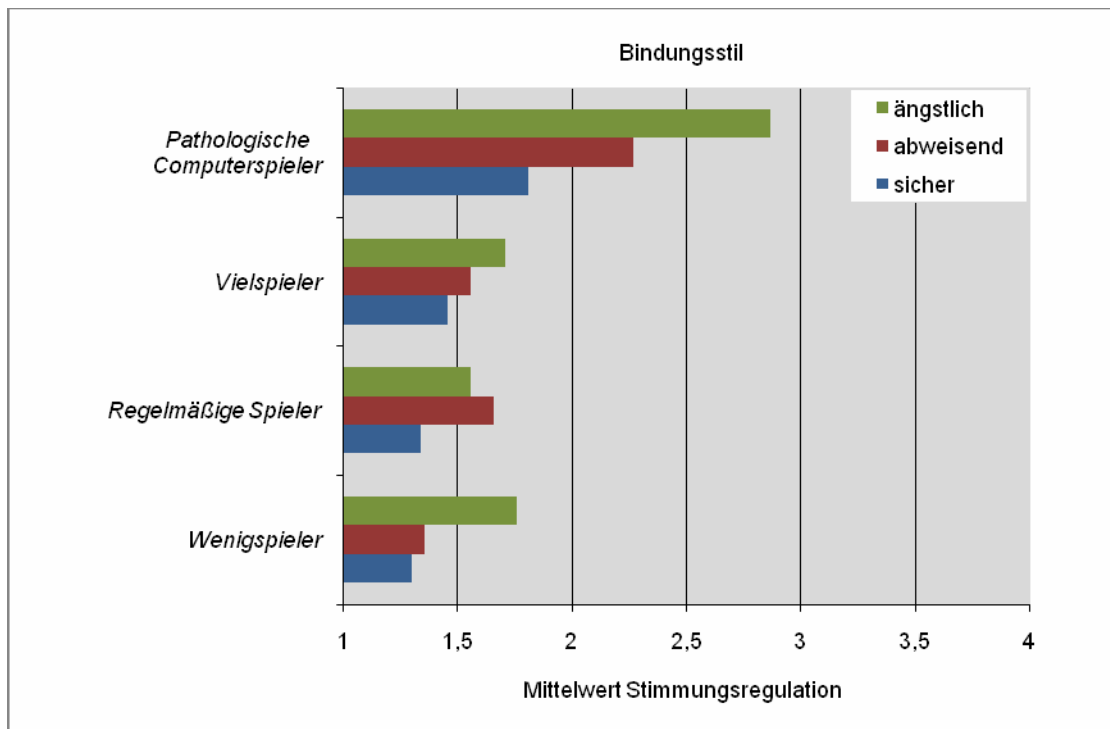


Abbildung 16: *Stimmungsregulation in Abhängigkeit vom Computerspieltyp und Bindungsstil*

Eine weitere Fragestellung, die im Rahmen dieser Studie geklärt werden kann, ergibt sich aus der häufigen Annahme, dass exzessives Computerspielen eine Realitätsflucht darstellt. Es hat sich bereits gezeigt, dass pathologische Computerspieler ein stärkeres Stresserleben aufweisen als andere Personen. Von Interesse erscheint darüber hinaus, ob die Betroffenen in verschiedenen Lebensbereichen ein größeres Ausmaß an Unzufriedenheit empfinden, wodurch sich der anhaltende Wunsch, in virtuellen Welten zu verweilen, erklären ließe. Erfragt wurde die Zufriedenheit mit Schule, Freizeit, Familie, Freunden, sich selbst und dem Leben insgesamt. Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass pathologische Computerspieler insgesamt weniger zufrieden sind als Nicht- und Wenigspieler, regelmäßige Spieler und Vielspieler (s. Abbildung 17).



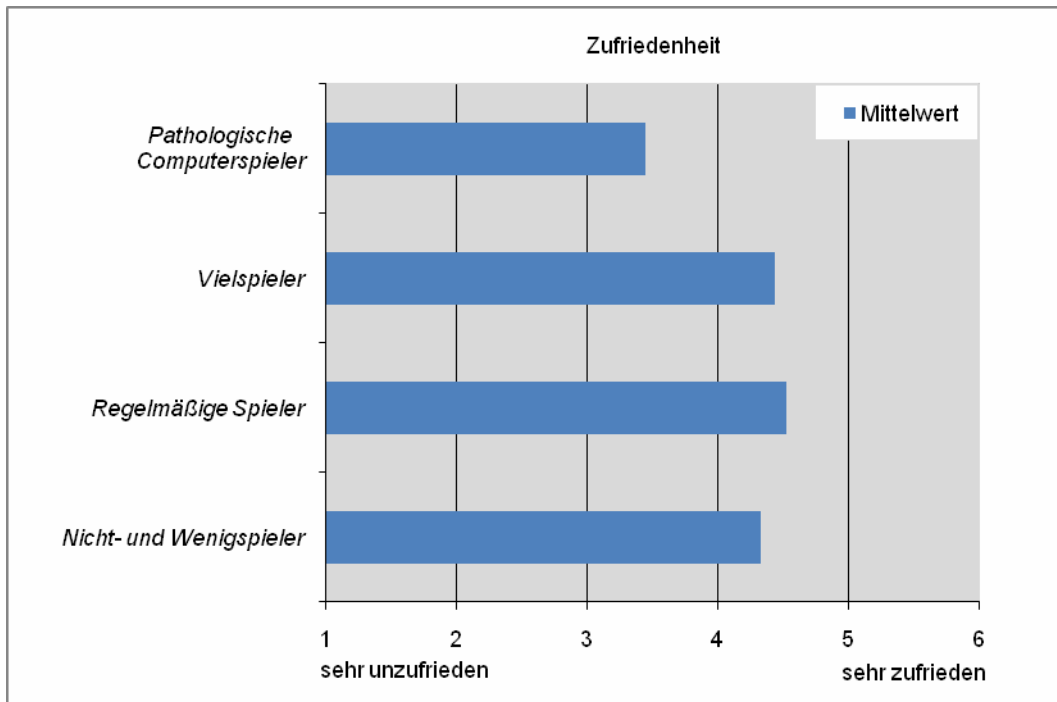


Abbildung 17: Mittelwerte der Skala „Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen“

Schließlich sollte durch die Online-Erhebung geklärt werden, ob sich pathologisches Computerspielverhalten mit einem bestimmten Computerspiel bzw. Genre in Verbindung bringen lässt. Dafür wurden die am häufigsten gespielten Computerspiele erfragt und entsprechend kategorisiert. Abbildung 18 gibt einen Überblick über die von den Befragten am meisten frequentierten Spiele bzw. Genres.

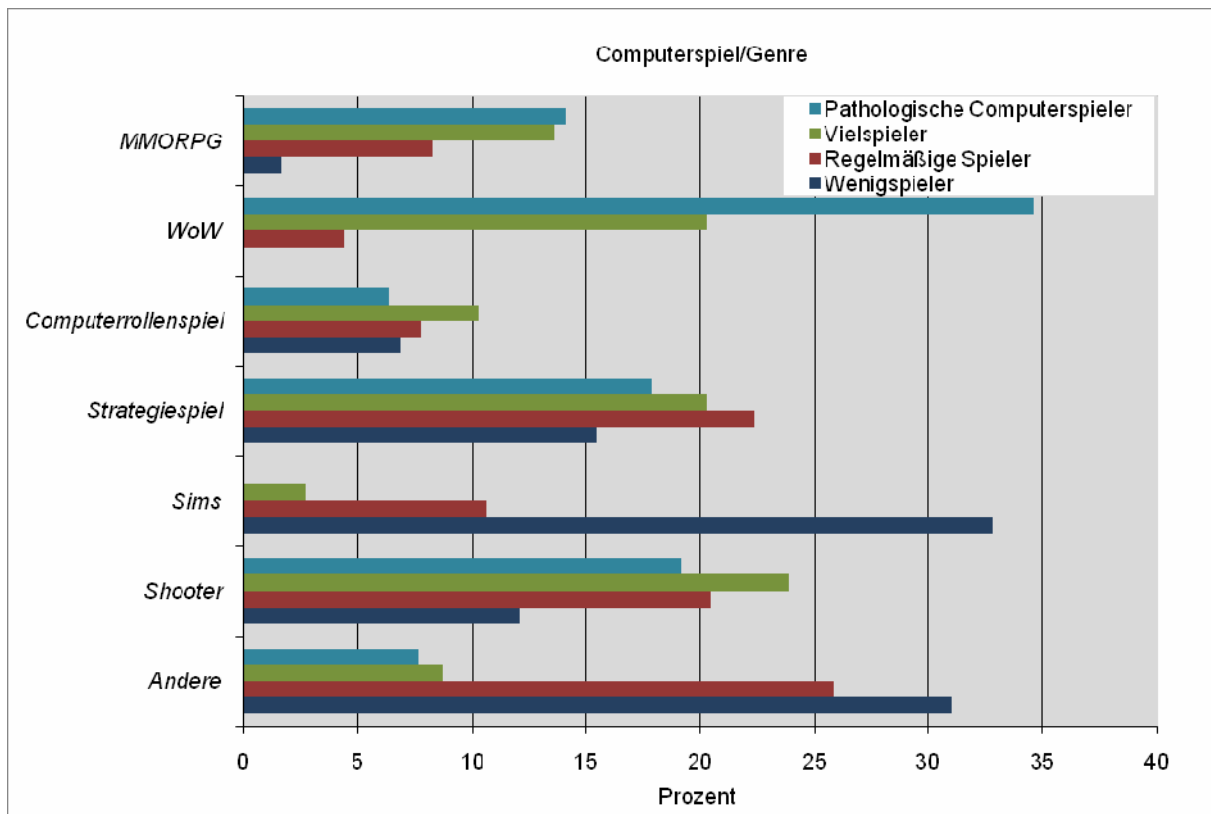


Abbildung 18: Am häufigsten gespielte Computerspiele bzw. Genres

Vielspieler und Pathologische Computerspieler zeigen im Vergleich zu den anderen Gruppen eine deutliche Präferenz für das Spiel *World of Warcraft*, ein MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game), das bekannt ist für seine Zeitintensität. Monatlich anfallende Gebühren, die leichte Verfügbarkeit, „Verpflichtungen“ innerhalb der Gilde sowie das Fortlaufen des Spielgeschehens bei Abwesenheit des Spielers erzeugen eine starke Spielbindung, weshalb diesem Spiel oftmals ein Suchtpotenzial zugesprochen wird. Im Hinblick auf die zugrunde liegende Stichprobe kann bestätigt werden, dass *World of Warcraft* bei den pathologischen Computerspielern einen besonders hohen Stellenwert einnimmt. Im Gegensatz dazu wird dieses Spiel von regelmäßigen Spielern kaum und von Wenigspielern gar nicht genutzt. Beide Gruppen spielen im Vergleich zu den Vielspielern und pathologischen Spielern häufiger *Die Sims* und andere Computerspiele<sup>3</sup>. Interessant ist, dass anderen MMORPGs im Zusammenhang mit pathologischem Computerspielverhalten scheinbar keine Bedeutung zukommt. Allerdings zeigt sich, dass sie von Wenigspielern so gut wie gar nicht genutzt werden.

<sup>3</sup> Die Kategorie *Andere* beinhaltet Spiele, die insgesamt sehr wenig frequentiert werden (d.h. in jeder Gruppe von weniger als 10% der Befragten) sowie Fälle, die kein Spiel angegeben haben.

## 5. Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse

Folgende Hauptresultate der Studie zur *Computerspielnutzung bei Kindern und Jugendlichen* sind hervorzuheben:

- In der Studie konnte gezeigt werden, dass pathologische Computerspieler in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation ein höheres Ausmaß an Überforderung erleben und über weniger adäquate Bewältigungsstrategien verfügen als unauffällige Spieler und Nichtspieler.
- Darüber hinaus sind sie in verschiedenen Lebensbereichen deutlich unzufriedener.
- Ihre allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung ist tendenziell geringer, jedoch eher unbedeutend für die pathologische Computerspielnutzung.
- Computerspiele werden von Kindern und Jugendlichen mit einem pathologischen Computerspielverhalten häufiger zur Stimmungsregulation eingesetzt, was sich insbesondere bei den ängstlich gebundenen und in geringerem Maße auch bei den abweisend gebundenen Spielern zeigt.
- Insgesamt sind unter den pathologischen Computerspielern weniger Personen mit einem sicheren Bindungsstil und mehr Personen mit einem ängstlichen Bindungsstil vertreten als unter den unauffälligen Spielern und Nichtspielern.
- Pathologische Computerspieler weisen außerdem eine deutliche Präferenz für das Computerspiel *World of Warcraft* auf.

Es sei angemerkt, dass sich bezüglich der erhobenen Merkmale lediglich die pathologischen Computerspieler von den anderen Gruppen unterscheiden. Zwischen Vielspielern, regelmäßigen Spielern und Wenig- und Nichtspielern lassen sich bis auf das bevorzugte Computerspiel bzw. Genre keine Differenzen feststellen. Dies ist ein Beleg dafür, dass häufiges und langes Computerspielen nicht mit pathologischem Computerspielen gleichgesetzt werden kann.

Wie bereits erwähnt, beziehen sich die Ergebnisse ausschließlich auf die zugrunde liegende Stichprobe. Die gefundenen Gruppenunterschiede weisen jedoch darauf hin, dass die erhobenen Merkmale für den pathologischen Computerspielgebrauch von Bedeutung sind. Allerdings können daraus keine Kausalannahmen abgeleitet werden. So wäre es beispielsweise denkbar, dass ein erhöhtes Stresserleben eine pathologische Entartung des Computerspielverhaltens begünstigt. Umgekehrt ist jedoch auch möglich, dass man sich infolge einer exzessi-

ven Nutzung von Computerspielen in der Realität zunehmend überfordert fühlt. Solche kausalen Fragestellungen lassen sich nur im Rahmen von Langzeitstudien beantworten, in denen menschliches Erleben und Verhalten über einen längeren Zeitraum wiederholt untersucht wird.

Und welche Ergebnisse lassen sich mit Blick auf das Pathologische beim Computerspielen festhalten?

- Häufiges und langes Computerspielen alleine ist nicht als pathologisch aufzufassen.
- Auffällig wird das Computerspielverhalten dann, wenn gleichzeitig Merkmale süchtigen Verhaltens auftreten. Hierzu gehören vor allem
  - Negative Konsequenzen im schulischen und sozialen Bereich, z.B. die Gefährdung und Veränderung des Leistungsverhaltens sowie die Vernachlässigung und Verringerung sozialer Kontakte infolge der exzessiven Computerspielnutzung;
  - Schwierigkeiten, das Computerspielen einzuschränken oder zu beenden
  - Körperliche Symptome wie Unruhe, Nervosität und Gereiztheit, wenn längere Zeit nicht am Computer gespielt wird;
  - Zunahme der mit Computerspielen verbrachten Zeit.

## **6. Schlussfolgerungen**

Welche Schlüsse sind aus den Befunden dieser Untersuchung zu ziehen?

- Ein genereller Verdacht dahingehend, dass häufiges Computerspielen pathologisch sei, ist unbegründet. Gleichwohl können Erwachsene aus der Darstellung dieser Untersuchung Hinweise aus dem Verhalten der Kinder oder Jugendlichen entnehmen, ob sich das Computerspielen in eine pathologische Richtung entwickelt:
- Besteht der begründete Verdacht eines pathologischen Computerspielgebrauchs, sollte nicht gleich auf strenge Maßnahmen wie Computerspielverbot zurückgegriffen werden. Möglicherweise besitzen die Betroffenen keine andere Strategie, mit ihren Sorgen und Belastungen umzugehen, sodass ein Computerspielentzug den Leidensdruck nur noch erhöhen würde. Sinnvoller ist es, zunächst einmal zu versuchen, sich in das Kind/den Jugendlichen hineinzusetzen und die Bedeutung des Computerspielens zu verstehen. Es sollte herausgefunden werden, welche Funktion das Computerspielen

einnimmt. Ist es nur eine vorübergehende Unterhaltung? Oder dient es der Stressbewältigung und Ablenkung von negativen Gefühlen? Und schließlich: Welche Bedingungen führen zum Stress?

- Wird an Stelle der Bewältigungsstrategie „Computerspielen“ eine andere, langfristig erfolgreiche vermittelt, dann ist bereits ein Schritt in Richtung einer Veränderung des Verhaltens eingeleitet.
- Wichtig ist auch, Alternativen zu bieten: Was kann mit dem Kind/dem Jugendlichen unternommen werden, um andere Freizeitbeschäftigungen attraktiver zu machen? Wenn andere Aktivitäten belohnt werden, dann wird der Stellenwert des Computerspiels im Gesamt der Freizeitaktivitäten relativiert.
- Von großer Wichtigkeit ist aber: Erziehungsberechtigte und Erwachsene müssen sich für die Kinder Zeit nehmen und sich für das Computerspielen interessieren. Wenn sich Erwachsene von ihrem Kind anlernen lassen, dann können sie mitreden und nachvollziehen, warum es so viel Zeit vor dem Computer verbringt. Die Kinder/Jugendlichen erfahren dadurch einerseits eine Wertschätzung, andererseits werden sie die Erwachsenen ernster nehmen, wenn diese eine gewisse Expertise aufweisen. Auf dieser Grundlage kann sich dann in der Folge auch eine qualitative Veränderung der Beziehung zwischen Erwachsenem und Kind ergeben.
- Wenn Eltern versuchen, sich in die Perspektive ihres Kindes hineinzusetzen, sich für seine Belange und Bedürfnisse interessieren und ihm einfühlsam begegnen, kann eine vertrauensvolle Basis entstehen, die gleichzeitig den Aufbau einer sicheren Bindungsrepräsentation fördert. Solche positiven Beziehungserfahrungen erleichtern es Kindern und Jugendlichen, auf aktive Copingstrategien zurückzugreifen und soziale Unterstützung heranzuziehen, wenn sie mit Schwierigkeiten alleine nicht zurechtkommen.

Medienerziehung sollte als essentieller Bestandteil in alle institutionellen Formen des Lernens gehören. Dabei werden Kinder und Jugendliche auch in Zukunft eine Lehrfunktion für die Erwachsenen übernehmen, weil sie vermutlich immer mit Blick auf neue Medien einen Vorsprung vor den Erwachsenen haben werden. Diese allgemeine Grundlage muss zugleich von einem Bemühen begleitet werden, für unterschiedliche Bereiche des Alltags die passenden und erfolgreichen Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Mit deren Etablierung wird der Entwicklung eines pathologischen Mediennutzungsverhaltens entgegengewirkt, weil dieses meistens mit einem inadäquaten Coping einhergeht.

## 7. Literatur

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M. H. (Hrsg.). (2000). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10, Kapitel V (F), klinisch-diagnostische Leitlinien*. Weltgesundheitsorganisation. Bern: Verlag Hans Huber.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, C. N. (2006). *Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Klimmt, C. (2006). *Computerspielen als Handlung. Dimensionen und Determinanten des Erlebens interaktiver Unterhaltungsangebote*. Köln: Herbert von Halem Verlag.
- Saß, H., Wittchen, H.-U., Zaudig, M. & Houben, I. (2003). *Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen (DSM-IV-TR)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (1993). *Streß, Angst und Handlungsregulation*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.
- Seiffge-Krenke, I. & Becker-Stoll, F. (2004). Bindungsrepräsentation und Coping im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. *Kindheit und Entwicklung*, 13 (4), 235-247.
- Zimmermann, P. (1999). Emotionsregulation im Jugendalter. In W. Friedlmeier & M. Holo-dynski (Hrsg.), *Emotionale Entwicklung* (S. 219-240). Heidelberg und Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.

## 8. Hinweise für Rat und Hilfe

### Bücher

- Bergmann, W. & Hüther, G. (2008). *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Weinheim: Beltz.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, R. (2006). *Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe*. Bern: Huber

### Internet-Adressen:

[www.api.or.at](http://www.api.or.at)  
[www.fachklinik-am-kyffhaeuser.de](http://www.fachklinik-am-kyffhaeuser.de)  
[www.kinderpsychologie-bergmann.de/index.html](http://www.kinderpsychologie-bergmann.de/index.html)  
[www.klinik-bad-herrenalb.de](http://www.klinik-bad-herrenalb.de)  
[www.kliniken-groenenbach.de](http://www.kliniken-groenenbach.de)  
[www.klinische-psychiatrie.de/mitarbeiter/homepage/tewildt](http://www.klinische-psychiatrie.de/mitarbeiter/homepage/tewildt)  
[www.kodrobs.de](http://www.kodrobs.de)  
[www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)  
[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)  
[www.psysu-mc.de](http://www.psysu-mc.de)  
[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)  
[www.stadtmission-halle.de](http://www.stadtmission-halle.de)  
[www.sucht-hilfe-ev.de](http://www.sucht-hilfe-ev.de)  
[www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)  
[www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)