

# „Mein bester Freund: die Playstation“

**Kiel/sh:z** – Rasante Autorennen, wilde Schießereien, atemberaubende Spannung: Diese Dinge machen den Alltag eines Computer-Zockers aus. Spielsüchtige Jugendliche verbringen bei Chips und Cola an die 16 Stunden täglich vor der Daddelkiste mit Sport-, Kampf- und Abenteuerspielen. „Um von Sucht zu sprechen, müssen Symptome wie Kontrollverlust, Entzugerscheinungen und Wiederholungszwang bei den Betroffenen vorhanden sein“, sagt Sönke Reimers von der Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. Sie vergessen alles um sich herum. Das Haus verlassen sie nur, um ein neues Spiel zu kaufen, wenn das alte seinen Reiz verloren habe.

*Noch größer, bunter und spektakulärer soll die Welt der Computerspiele werden, verkündeten die Aussteller auf der gestern zu Ende gegangenen Spielmesse in Leipzig. Doch für viele junge Menschen wird das Leben mit Playstation, X-Box & Co zum Problem. Eine Expertin rät, was bei Spielsucht zu tun ist.*

Warum so viele Kinder und junge Erwachsene vor ihren Playstations sitzen? Die Faszination liegt im „eigenständigen Agieren, an der beeindruckenden Technik“, sagt die 49-jährige Sozialpädagogin Marion Gräf aus Frankfurt. Die meist männlichen Computerspieler bezeichnen ihre Fantasiewelten einfach als „geil“. Je nach Spiel üben die fremde Welten verschiedene Formen der Anziehungskraft auf sie aus. Dazu gehören die Erfahrungen von Macht, Entspannung, Nervenkitzel, kurzfristige

Glücksgefühle oder einfach nur Spaß. Schneller, höher, weiter: Das sei das Motto der modernen Medien-Gesellschaft, in der nach Gräf viele Jugendliche unaufhörlich auf der Suche nach dem Kick seien.

Besonders gefährdet sind junge Erwachsene, die Probleme zu Hause haben, so Gräf. Das können Streit der Eltern, deren Zeitmangel für den Nachwuchs oder einfach fehlende Kommunikation sein. In solchen Fällen ziehen sich die Kinder oft in ihre eigene virtuelle Welt zurück,

um reale Schwierigkeiten zu verdrängen. Die Sucht sei dann ein Hilfeschrei, ein Drängen nach Aufmerksamkeit.

Ab wann die Sucht beginnt? „Das ist nicht nur abhängig von der Spielzeit, sondern vor allem davon, was durch das Zocken kompensiert wird“, sagt Gräf. Meist beginne die Spielsucht in der Pubertät, die Betroffenen seien häufig 13 bis 17 Jahre alt. „Wenn die Jungs dann ihre erste Freundin haben, sind sie spielerisch nicht mehr so aktiv.“ Übermäßiges Computerspielen könne neben psychischer Abhängigkeit, sozialer Isolation, Gleichgültigkeit und Aggression auch zu Übergewicht, Augenproblemen, Schlafstörungen und Lethargie führen, sagt Gräf. Da weltweit immer mehr Menschen stundenlang vor ihren Playstations sitzen – nach einer Untersuchung der Universität München von 2001 zeigen über 4 Prozent der Internetnutzer Suchtsymptome –, gibt es mittlerweile sogar schon Survival-Camps gegen Computerspielsucht in deutschen und niederländischen Wäldern. Hierbei werden die Süchtigen durch Naturerfahrungen – den Duft von Blumen, das Grün der Bäume, zwitschernde Vögel – an die Schönheit des wirklichen Lebens erinnert. Sie sollen – beispielsweise beim erfolgreichen Besteigen eines Baumes –, ihre eigene Kraft, ihren Körper, ihre

Grenzen wieder spüren. Kliniken existieren bisher nur in den USA und China.

Gräf rät Eltern, bei der Kindererziehung trotz aller Liebe Grenzen zu setzen. „Der Nachwuchs braucht eine Anleitung, wie Leben funktioniert“, so die Sozialpädagogin. Wenn Eltern trotz Gesprächen mit den Kindern gar nicht mehr weiter wissen, sollten sie den Mut haben, bei einer Suchtberatungsstelle oder dem Jugendamt vor Ort um professionelle Hilfe zu bitten. „Dafür müssen sie sich die Sucht ihres Kindes erstmal eingestehen, auch wenn das schwer ist“, sagt die Expertin.

Wer den Blick für die Realität behält, darf nach Gräf ruhig spielen. Schließlich haben Quiz- oder Strategiespiele so positive Lerneffekte wie Geschicklichkeit, Konzentration und Wissenserweiterung. Und sie fördern beim Spielen in Teams das soziale Miteinander. Die Playstation darf eben nur nicht zur einzigen Freundin werden.

JOHANNA ROHWER



In Sonys Rennsimulation „Formel Eins 05“ steigen Fans ins virtuelle Cockpit.

Foto: ddp

## PREISWERT T

Uhrzeit	Vorwahl	
<b>Ortsgespräche montags</b>		
8–18 Uhr	01079	sta
	01058	01
18–21 Uhr	01038	01
	01024	01
21–8 Uhr	01090	BT
	01079	sta
<b>Woche</b>		
18–21 Uhr	01024	01
	01070	Ar
21–18 Uhr	01070	Ar