

## Workshop-Bericht: „Durchgehend online – wann hört der Spaß auf?“

### 1. Einführung

„Computerspielsucht ist (nicht) vergleichbar mit der Abhängigkeit von ‚richtigen‘ Drogen, weil...“

So lautete eine Fragekarte, über die sich einige Teilnehmer\*innen zu Beginn des Workshops „Durchgehend online – wann hört der Spaß auf?“ austauschten. Andere Fragen thematisierten die Folgen einer ständigen Internetnutzung. So sollte beispielsweise folgende Aussage vervollständigt werden: „Eine Folge davon, ständig in sozialen Netzwerken unterwegs zu sein, könnte z. B. sein ...“

Carmen Kunz vom Fachbereich Medienpädagogik des Wissenschaftlichen Instituts des Jugendhilfswerkes Freiburg nutzt diese Fragekarten<sup>1</sup> gerne auch bei ihrer Arbeit mit Jugendlichen. Sie sind ein gutes Instrument, niederschwellig ins Gespräch über die eigene Mediennutzung zu kommen. Damit bilden sie einen Teil der handlungsorientierten Medienarbeit, welche die Medienpädagogin verfolgt, um Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu einem verantwortungsvollen, bewussten und selbstbestimmten Umgang mit Medien zu befähigen. Das Wissenschaft-

---

1 Diese Karten sind Teil des Spiels „medien“ von der „Aktion Jugendschutz Bayern“.

liche Institut bietet neben Möglichkeiten der individuellen Beratung und Informationsveranstaltungen auch die „ComputerSpielSchule Freiburg“. In dieser gibt es offene Angebote der Beratung über Spiele und man kann dort gemeinsam spielen. Ein besonderes Ziel der „ComputerSpielSchule“ ist die Überwindung der Kluft zwischen den Generationen, so dass insbesondere ältere Menschen eingeladen sind, gemeinsam mit den jüngeren Menschen das Spielen kennenzulernen.

## 2. Gleiche Bedürfnisse

Schnell wird im Workshop von Carmen Kunz klar, dass sie die neuen Medien und deren Nutzung nicht als etwas grundsätzlich Schlechtes ansieht. Vielmehr gehe es oft um das Stillen von Bedürfnissen, die auch in der analogen Welt bestünden, dort aber mit anderen Mitteln befriedigt würden.

Während in jener Welt über den Sport oder das Aussehen Anerkennung gesucht wird, geschehe dies in der digitalen Welt über Computerspiele oder die Likes unter Bildern auf Facebook oder Instagram. Eine einfache Trennung zwischen „analog“ und „digital“ funktioniere aber genauso wenig wie zwischen „früher“ und „heute“ gemäß dem Duktus, heute finde alles in der digitalen Welt statt. Zwar lässt sich beobachten, dass z. B. die Suche nach Anerkennung verstärkt in den digitalen Medien erfolgt. Gleichzeitig wird man feststellen, dass sich die beiden Sphären „analog“ und „digital“ überlagern und wechselseitig Bedeutungen festlegen. Vielleicht ist genau dieses *Zusammenspiel* zwischen den beiden Sphären die heutige Herausforderung. Eine wichtige Erkenntnis könnte also sein, dass sich an der Bedürfnisstruktur und den Wünschen von Jugendlichen nicht viel geändert hat, es heute aber zusätzlich andere Medien sind, mit denen die Jugendlichen diese stillen.

### 3. Exzessive und pathologische Mediennutzung

Natürlich kann dies nur eine vorläufige Entwarnung sein, denn problematisch wird es, wenn die Bedürfnisstillung in eine exzessive Nutzung umschlägt. Aber wo fängt eine Abhängigkeit an und wie lässt sie sich erkennen? Mittlerweile gibt es im DSM-5® der American Psychiatric Association eine Diagnose, die als „Internet Gaming Disorder“ bezeichnet wird. Es geht dabei um eine Computerspielnutzung, die als Verhaltenssucht mit deutlichen Parallelen zu sonstigen Süchten angesehen wird. Für andere internetbezogene Verhaltensweisen ist es schwieriger, eine Einordnung in die Verhaltenssüchte vorzunehmen.<sup>2</sup>

Im DSM-5® wird für die Diagnose der „Internet Gaming Disorder“ gefragt, ob mindestens fünf aus neun der folgenden Symptome über eine Periode von 12 Monaten bestehen: übermäßige Beschäftigung mit Internetspielen, Entzugssymptomatik, Toleranzentwicklung (Bedürfnis, mehr zu spielen), Kontrollverlust über das Spielverhalten, Interessenverlust an früheren Hobbies, Täuschungen von Nahestehenden/Therapeut\*innen über den Umfang des Spielens, Flucht vor negativer Stimmungslage durch das Spielen und Gefährdung wichtiger Beziehungen oder der Ausbildung bzw. Arbeitsstelle.<sup>3</sup>

Die Dauer des Spielens und die Art der Spiele sind demnach allein noch keine hinreichenden Merkmale für eine Diagnose. Carmen Kunz erläuterte dies an mehreren Fallbeispielen, die auch hier vorgestellt werden sollen.

---

2 *Drogenbeauftragte der Bundesregierung* (Hg.), Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung Juli 2017, Rostock 2017, 61, online: [https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4\\_Presse/1\\_Pressemitteilungen/2017/2017\\_III\\_Quartal/Drogen-\\_und\\_Suchtbericht\\_2017\\_V2.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2017/2017_III_Quartal/Drogen-_und_Suchtbericht_2017_V2.pdf) (Abruf: 19.01.2019).

3 *American Psychiatric Association*, Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen DSM-5. Deutsche Ausgabe hg. v. Peter Falkai/Hans-Ulrich Wittchen, Göttingen 2015, 1088f.

## Nicolas Conrads

*Fallvignette 1:* Matthias und Fabien sind seit kurzem ein Paar. Fabien wendet sich an die Beratungsstelle, weil sie Sorge hat, dass ihr Freund videospielesüchtig sein könnte. Matthias habe kaum Lust aus dem Haus zu gehen und etwas zu unternehmen. Er spielt den ganzen Abend am Computer, während Fabien zu Gast ist und auf dem Sofa auf ihn wartet. Trotz der gemeinsamen Vereinbarung, wieder mehr Zeit miteinander zu verbringen, spielt Matthias weiterhin jeden Tag mehrere Stunden. Wenn Fabien ihn darauf anspricht, reagiert Matthias gereizt.

*Fallvignette 2:* Mike ist 18 Jahre alt und spielt gerne Counter-Strike. Mit dem Wunsch, ganz oben mitspielen zu können, trainieren er und sein Team bis zu 13 Stunden am Tag. Um den Computer nicht verlassen zu müssen, uriniert Mike in seinem Zimmer in Flaschen. Eine Ausbildung hat Mike nicht abgeschlossen. Er möchte unbedingt E-Sport Profi werden und viel Geld verdienen. Andere berufliche Perspektiven interessieren ihn nicht.

*Fallvignette 3:* Simon hat sich zu Weihnachten mit seinem lang gesparten Geld und dem Zuschuss seitens seiner Großeltern eine Playstation 4 gekauft. In den Weihnachtsferien war Simon nicht von der Konsole wegzubekommen. Die Eltern machen sich Sorgen, dass ihr Sohn bereits von Videospiele abhängig geworden ist.

Die Besprechung der Fallvignetten im Workshop hatte nicht zum Ziel, eine umfassende Fallanalyse oder gar -diagnose vorzunehmen. Und auch hier kann und soll dies nicht geleistet werden. Vielmehr sollen anhand der Beispiele einige Grundlinien aufgezeigt werden, die bei der Einordnung des Nutzerverhaltens von Bedeutung sind.

So lässt sich zeigen, dass für eine fundierte Einschätzung sehr viele Informationen notwendig sind und es sich verbietet, bei einer so dünnen Datenlage eine klare Diagnose vorzunehmen. In der konkreten Arbeit der Beratungsstellen gestaltet sich dies oft schwierig bzw. ist mit einem längeren Prozess verbunden, da besorgte Eltern oder Freunde bei ihrem ersten Anruf nur bruchstückhafte Informationen mitteilen und gleichzeitig eine klare Diagnose wünschen.

Ein grundlegender Aspekt der Bewertung besteht in der Berücksichtigung des sozialen Gefüges. An *Fall 1* kann man dies gut ablesen. Matthias legt keinen Wert auf die Abmachungen mit seiner Freundin, verliert das Interesse an anderen Hobbies und gefährdet dadurch seine

Beziehung zu Fabien. „Mehrere Stunden“ am Tag zu spielen muss nicht per se schon ein Problem sein, aber je nach den damit verbundenen Folgen für Beziehungen mit anderen kann es zum Problem werden.

*Fall 2* verdeutlicht die Bedeutung des Bewertungskontextes. Mike vernachlässigt seine sonstigen Bedürfnisse und Berufschancen, sowohl kurzfristig als auch langfristig. Die zeitliche Eingebundenheit durch das Spielen und seine Zurückgezogenheit führen dazu, dass er neben der virtuellen Welt wahrscheinlich wenige bis gar keine nicht-virtuellen Kontakte pflegt. Auch wenn hier grundsätzlich nicht über die Sinnhaftigkeit, seine Energie ganz auf eine Spielerkarriere zu setzen, geurteilt werden soll, ist es fraglich, inwiefern bei ihm die Ablehnung einer anderen Ausbildung reflektiert ist.

Bei *Fall 3* ist erst einmal hervorzuheben, dass Computerspiele als Möglichkeit der Unterhaltung, auch der Bildung und Entspannung gesehen werden können. Außerdem scheint Simon lange auf die Playstation 4 gespart zu haben, was diese mit seiner sonstigen Lebenswelt verbindet. Daneben ist es naheliegend, dass Simon, nachdem er ein Spiel neu bekommen hat, in der ersten Zeit besonders viel Zeit auf das Spielen verwendet – insofern kann Fall 3 bei dem geschilderten bisherigen Ausmaß noch als unproblematisch eingestuft werden.

Wichtig ist – zusammenfassend – die Unterscheidung der verschiedenen Umgangsweisen mit Medien, die Einbettung in den sonstigen sozialen Kontext und die Frage nach der Bedeutung der Nutzung. Ein Nutzerverhalten, das auf ein Fliehen vor Problemen im sozialen Umfeld schließen lässt, ist anders zu beurteilen als ein Spielen, bei dem der Spaßwerb oder das Spielen mit Freunden im Vordergrund steht. Carmen Kunz unterscheidet daher zwischen Mediennutzung zum Zeitvertreib, exzessiver Mediennutzung und pathologischer Mediennutzung.

Zwei Studien seien herausgegriffen, um die Prävalenz der Internetabhängigkeit in Deutschland bei Jugendlichen aufzuzeigen. Die Studie „Game over“, bei der 1531 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 12 und 25 Jahren befragt wurden, hat anhand der oben aufgeführten Kriterien des DSM-5® die Häufigkeit einer Compu-

terspielabhängigkeit ermittelt. Demnach erfüllen 8,4 % der männlichen Befragten die Kriterien für eine Abhängigkeit von Computerspielen, bei den weiblichen Befragten sind es 2,9 %.<sup>4</sup>

Die Studie PINTA<sup>5</sup> hingegen fragt nach der Internetabhängigkeit im Allgemeinen.<sup>6</sup> Bei den 14- bis 24-Jährigen findet sich eine Abhängigkeit bei 4,5 % der befragten Frauen und bei 3,0 % der Männer. Innerhalb dieser Altersgruppe stechen die 14- bis 16-Jährigen mit 8,6 % bei den Frauen und 4,1 % bei den Männern noch einmal hervor. Unter den 14- bis 24-Jährigen gaben die weiblichen Befragten mit vermuteter Internetabhängigkeit als Aktivität vor allem Soziale Netzwerke an (81,4 %), bei den männlichen Befragten sind es neben Sozialen Netzwerken mit 61,4 % häufig noch die Onlinespiele (28,9 %).

Bei aller Beunruhigung und natürlich auch berechtigter Sorge wegen der Mediennutzung von jungen Menschen, sollte aber auch beachtet werden, dass viele der Jugendlichen, die gerne Computer spielen und Medien nutzen, auch noch anderen Beschäftigungen nachgehen, etwa Sport treiben, sich mit Freunden treffen oder Musik machen.

#### 4. Projekte und Vorschläge für einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien

„Mal wieder abschalten?“ Diese Frage stellt das Projekt „Level Six“, das vom Jugendhilfswerk Freiburg organisiert und durch die „Aktion

---

4 Vgl. Game over: DAK-Studie zur Spielesucht, online: <https://www.diagnose-media.org/artikel/detail&id=23> (Abruf 24.06.2018).

5 Bericht zur PINTA-Studie mit Kurz- und Abschlussbericht siehe: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung/krankheitsvermeidung-und-bekaeampfung/drogen-und-sucht/epidemiologie-des-suchtmittelkonsums/praevaleanz-der-internetabaengigkeit-pinta.html> (Abruf 23.12.2018). Hier genannte Werte beziehen sich auf die Prävalenzschätzungen der PINTA auf Basis des Cut-off 28 des CIUS.

6 Dabei legt sie den Fragebogen CIUS mit 14 Items zugrunde.

Mensch“ gefördert wird.<sup>7</sup> Dabei geht es um einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien, der dabei ansetzt, dass Medien heute einen integralen Bestandteil des Lebens von Jugendlichen darstellen, was neben den vielen Chancen auch Gefahren einer exzessiven und unreflektierten Mediennutzung bedeutet. Konkret besteht das Projekt aus fünf Projektbausteinen. In Gruppenarbeitsformen mit Kindern und Jugendlichen wird ein reflektierter und kritischer Umgang mit digitalen Medien unmittelbar mit Kommunikationsmedien und Computerspielen eingeübt. Da Fragen der Mediennutzung natürlich auch die Eltern betreffen, wird zweimal im Monat ein Elterncafé angeboten, bei dem der Austausch mit anderen Eltern und Medienpädagog\*innen stattfinden kann. Falls bereits konkreter Beratungsbedarf besteht, gibt es die Möglichkeit, ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Schließlich werden Fach- und Informationsveranstaltungen organisiert und in der Zeitschrift „Familie & Co“ eine „Medienrubrik“ verfasst.

Daneben wurde von Carmen Kunz auch noch auf ein anderes zukunftsweisendes Projekt verwiesen. Im Rahmen der Kampagne „Dein Spiel. Dein Leben. – Find your Level!“ haben seit dem Jahresbeginn 2012 mehr als 100 Jugendliche in Workshops, im Austausch mit Medienpädagog\*innen oder an einem Messestand auf der gamescom überlegt, wie man andere Gamer ansprechen und dazu bewegen könnte, über ihr Spielverhalten nachzudenken. Das Ergebnis dieser Überlegungen war ein dreistufiger Aufruf.<sup>8</sup> Es wurde zu einem Wettbewerb aufgerufen, bei dem kreative filmische Beiträge, aber auch Comics eingereicht werden konnten. Gewonnen hat unter anderen der Film von Mirko Muhshoff<sup>9</sup>, der deutlich macht, warum Computerspielen Jugendlichen Spaß macht und zeigt, dass die Balance zwischen „virtuellem“ und „realem“ Leben wichtig und auch möglich ist. Ein weiteres Element war die

---

7 Überblick über dieses Projekt auf: <http://level-6.net> (Abruf 23.12.2018).

8 Zu dieser Initiative siehe: <http://dein-spiel-dein-leben.de/>, folgend ein Infoblatt: [http://dein-spiel-dein-leben.de/wpcontent/uploads/130222\\_DSDL\\_Factsheet\\_doppelseitig.pdf](http://dein-spiel-dein-leben.de/wpcontent/uploads/130222_DSDL_Factsheet_doppelseitig.pdf) (Abruf 23.12.2018).

9 Siehe: <https://www.youtube.com/watch?v=WPBua7Zw39M> (Abruf 23.12.2018).

Entwicklung von Gütekriterien für Clans und Gilden, in denen sich die Gamer zusammenschließen können, aufeinander achten und das „Miteinander-Spielen“ vor dem Spielen an sich im Mittelpunkt steht.

Schließlich wurde, um auch Einzelspieler\*innen mit der Kampagne zu erreichen, eine Auszeichnung entwickelt, die man als „Reflected Gamer“ erhalten kann. Dafür muss man sein Spielverhalten reflektieren und sich beispielsweise über seine Spieldauer, aber vor allem über die Einbettung in sein sonstiges Leben Gedanken machen.

Statt die Mediennutzung und das Computerspielen zu verteufeln, muss es darum gehen, junge Menschen zu einem reflektierten und verantwortungsvollen Verhältnis zu ihrem Spielverhalten zu befähigen. Es fängt für Eltern dabei an, Interesse an diesem Hobby bzw. der Nutzungsweise ihrer Kinder zu zeigen. Dies bedeutet unter Umständen auch, das kritische Gespräch zu suchen. Die Bewertung, die dabei vorgenommen werden muss, sollte kontextbezogen und im Gespräch mit den Kindern gefunden werden, was nicht ausschließt, dass in gewissen Situationen von den Eltern klare Grenzen gesetzt werden sollten. Medienpädagogische Angebote für Eltern und Familien können dabei eine Hilfe sein.

## Informationen zum Autor

Nicolas Conrads ist Student der katholischen Theologie und der Rechtswissenschaften an der Universität Tübingen und absolvierte während der 41. Stuttgarter Tage der Medienpädagogik ein Praktikum an der [Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart](#).



## Informationen zur Workshop-Leiterin

Die Diplompädagogin Carmen Kunz ist Systemische Beraterin und arbeitet am [Fachbereich Medienpädagogik des Wissenschaftlichen Instituts JHW Freiburg e.V.](#)

## Schlagwörter

Computerspielsucht, Spielverhalten, exzessive Mediennutzung