

«Stundenlang im Fluchtmodus»

Videospiel Immer mehr Kinder und Jugendliche fesselt das Game Fortnite an die Bildschirme. Unser Experte erklärt, wie man Sucht erkennt, wie man ihr vorbeugen kann und warum man es auch mit dem Lesen übertreiben kann.

Interview: Susanne Holz

Seit der riesigen Beliebtheit des Videospiele Fortnite fragen sich wieder mal viele Eltern: Was macht es mit meinem Kind, wenn es tagelang vor dem Bildschirm sitzt und spielt? Wie schädlich ist das? Oder ist es vielleicht auch gut? Fördert es nicht auch das vernetzte und schnelle Denken? Wir sprachen darüber mit Karl Brühwiler, Fachpsychologe für Psychotherapie (FSP) und leitender Psychologe des Schul- und Berufsbildungshaus Albisbrunn. Karl Brühwiler gehört zur ersten Generation psychologischer Fachpersonen, die sich mit dem Thema beschäftigen und selbst mit Videospiele aufgewachsen sind. Brühwiler widmet sich dem Sujet auch mit seiner Website gamesucht.com; zudem ist er Autor des 2018 erschienenen Ratgebers für männliche Teenager: «Auf dem Weg zum Mann. Wie du als Teenager Schule, Emotionen und dein Leben meistern kannst» (ISBN 9783 746 002 583).

Karl Brühwiler, wie lange am Stück dürfen Kinder und Teenager gamen? Das lässt sich pauschal nicht sagen. Die maximal zumutbare Dauer des Spielens ist von der Art des Spiels, dem Alter und der psychischen Reife des Spielers und von der Spielweise (ambitioniert oder entspannt) abhängig. Eltern sollten sich mit ihren Kindern auf eine Forschungsreise begeben, wo sie diese Grenzen finden können. Dabei ist es nicht so schlimm, wenn man die Grenzen mal überschreitet und daraus etwas lernt.

Wie gross ist das Suchtpotenzial des so beliebten Spiels Fortnite?

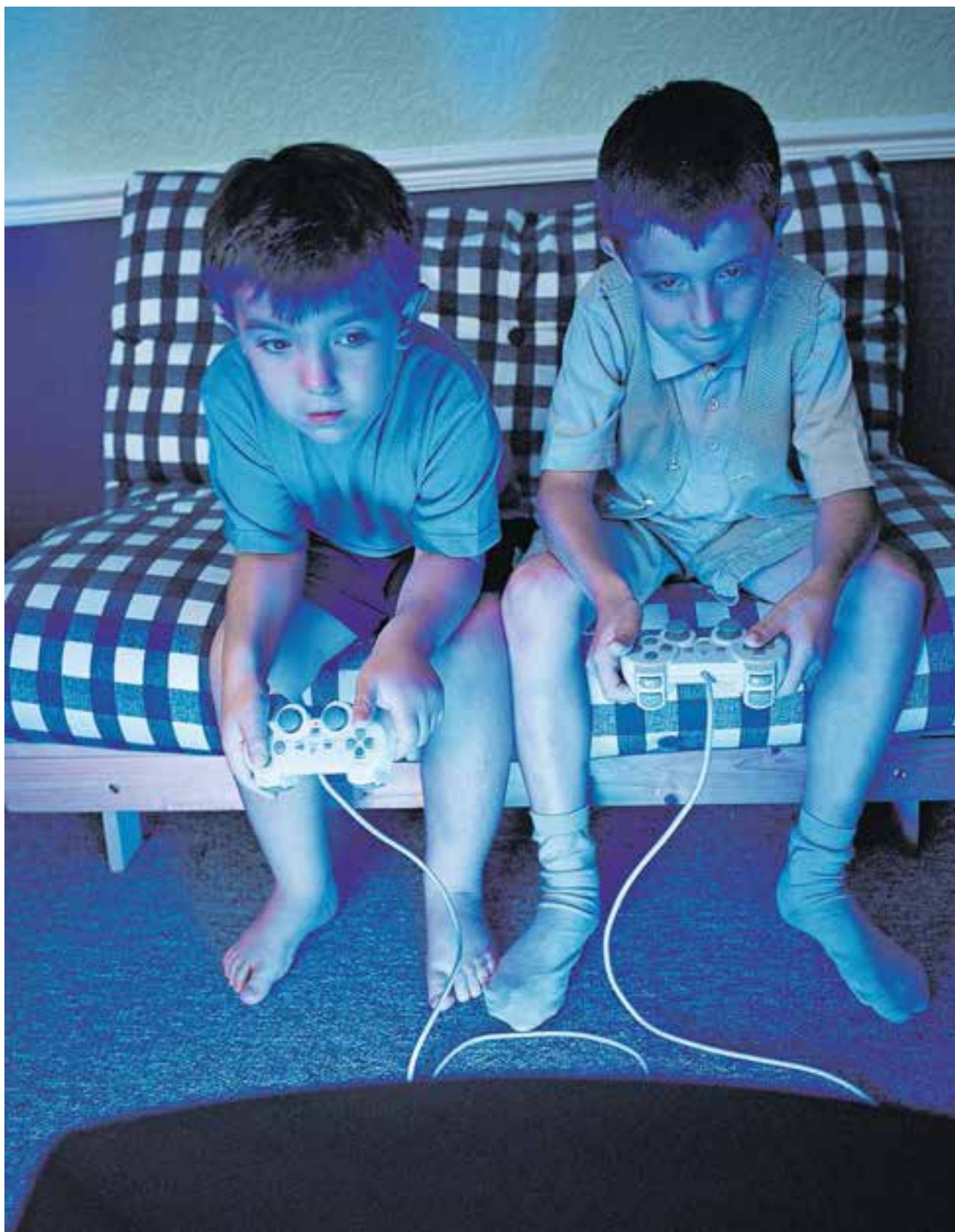
Das Suchtpotenzial von Fortnite ist verglichen mit anderen Spielen hoch. Im Unterschied zu vergleichbaren Spielen bringt der Tod der eigenen Spielfigur den Abbruch der Spielpartie mit sich. Diese negative Konsequenz versucht der Spieler zu vermeiden. Dem Spieler wird dadurch vorgespiegelt, er befinde sich in einer Art «Überlebensmodus». Merkt das menschliche Nervensystem, dass es ums Überleben geht, entsteht Stress. Puls und Blutdruck steigen an, die Wahrnehmung fokussiert sich und Schlaf- und Hungergefühle werden unterdrückt. Die körpereigene Droge Dopamin wird vermehrt ausgeschüttet, was hirneurologisch eng mit der Entwicklung von Süchten in Verbindung steht. Speziell an Fortnite: Aufgrund der Altersbeschränkung von 12 Jahren und einer gratis Basisversion ist es unter Jugendlichen extrem populär. Ich kenne aber einige Jugendliche, die mit Fortnite bereits wieder aufgehört haben, weil sie feststellten, mit dem Spiel «zu viel Zeit verschwenden» zu haben. Es fragt sich auch, wie sich die Videospieldkultur mit dem vermehrten Aufkommen von 3-D-Brillen in den nächsten 5 Jahren entwickelt.

Suchen viele Eltern bei Ihnen Rat?

Mit dem Aufkommen von Fortnite gab es eine Welle von Ratsuchenden. Oft merken die Eltern früher als die Jugendlichen, dass etwas nicht stimmt. Was mich erstaunt: Dass auch schon jüngere Kinder mit Fortnite konfrontiert sind. Die comicartige Grafik und die wenig explizit dargestellte Brutalität täuschen darüber hinweg, dass das Spiel gerade für jüngere Kinder nicht geeignet ist.

Wann ist man süchtig?

Wenn das Spiel den Spieler kontrolliert und nicht umgekehrt. Psychiatrisch ausgedrückt greifen die diagnostischen Kriterien der «Internet Gaming Disorder» sehr gut. Davon müssen fünf innerhalb der letzten sechs Monate erfüllt sein, um die Diagnose stellen zu können: übermässige Beschäftigung mit Internetspielen; Entzugssymptomatik, wenn das Spielen wegfällt; das Bedürfnis, zuneh-



Ob mit oder ohne Socken – wie lange sollen Kinder und Teenager gamen dürfen?

Bild: Peter Cade/Getty

Gamesucht: Gehirn baut sich um

Medizin Schon jetzt spielen ein Drittel der Weltbevölkerung regelmässig am Bildschirm, so schreibt die «Süddeutsche Zeitung» in ihrer Wochenendausgabe vom 12./13. Januar 2019. Und: Videospiele hätten ihr schlechtes Image verloren – neue Studien deuteten an, dass Spiele psychischen Krankheiten vorbeugen als auch Therapien unterstützen können.

Die «Süddeutsche Zeitung» nennt konkrete Beispiele: So reduziere das Spiel «Boson X» bei depressiven Patienten grüblerisches Denken. Und Shooter wie «Call of Duty» stärkten offenbar Konzentrationsleistung, räumliches Vorstellungsvermögen oder die Leseleistung von Menschen mit Dyslexie. Forscher versprechen sich von Videospiele einen Nutzen für die Prävention und Behandlung von Schizophrenie – weil hier gerade auch diese kognitiven Fähigkeiten abnehmen.

Jochen Mutschler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Chefarzt an der Privatklinik Meiringen, will Videospiele ebenfalls nicht von vornweg verteufeln: «Natürlich sind manche Games so produziert, dass der Suchtfaktor steigt. Doch wird der Begriff der Sucht heute schon inflationär gebraucht

– es gibt die Arbeitssucht, die Sexsucht, die Kaufsucht. Um Videospiele suchte vorzubeugen, sollte man verschiedene Spiele spielen. Die Suchtgefahr ist grösser, wenn man auf ein Game fokussiert.»

«Die Sucht muss aktiv verlernt werden»

Für Jochen Mutschler muss es noch kein Zeichen von Abhängigkeit sein, wenn jemand sechs Stunden am Tag gamt: «Die Zeit ist kein Diagnosekriterium.» Die Privatklinik Meiringen verzeichne bislang sehr wenig Patientenzulauf, was Vi-



Jochen Mutschler, Facharzt Psychiatrie, Chefarzt Privatklinik Meiringen. Bild: PD

deospiele suchte betrifft – im globalen Vergleich habe Asien bei Spielsucht die Nase vorn. In Meiringen baut man derzeit neben einem ambulanten auch noch ein stationäres Zentrum für Verhaltenssuchte wie Spiel-, Internet-, Kaufsucht auf.

«Die Forschung zu «Internet Gaming Disorder» geht jetzt erst richtig los. Gab es 2012 8 Studien weltweit, waren es 2017 158. Es ist noch nicht absehbar, wie viele Videospiele süchtige wir in einigen Jahren haben werden.» Man wisse inzwischen aber, dass bei Gamesucht die gleichen Hirnregionen betroffen sind wie bei stoffbezogenen Süchten. «Das Belohnungssystem verändert sich. Das Gehirn baut sich um und fokussiert auf den Reiz des Spiels. Hat man die Sucht überwunden, baut sich das Gehirn neu um, aber die Sucht muss aktiv verlernt werden. Und es muss eine Einsicht da sein.»

Susanne Holz

Hinweis

Jochen Mutschler hat 2017 in der Privatklinik Meiringen das ambulante Zentrum für Verhaltenssuchte aufgebaut (Spiel-, Internet- und Kaufsucht sowie sämtliche Verhaltenssuchte).



Karl Brühwiler, Fachpsychologe für Psychotherapie (FSP). Bild: PD

mend Zeit mit Internetspielen zu verbringen; erfolglose Versuche, die Teilnahme an Internetspielen zu kontrollieren; Interessensverlust an früheren Hobbys; fortgeführtes exzessives Spielen trotz Einsicht in psychosoziale Folgen; das Täuschen von Familienangehörigen bezüglich Umfang des Spielens; das Nutzen von Internetspielen, um negativer Stimmung zu entfliehen; Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen.

Wie kann man vorbeugen?

Hier sind die Eltern gefordert. Videospiele sind für Kinder und Jugendliche zu verführerisch, um selbst «vernünftig» damit umgehen zu können. Auch das Schulsystem kann seinen Teil beitragen, indem Eltern und Kinder informiert, gestärkt und auf das Erlernen der eigenen Medienkompetenz vorbereitet werden. Eine naturnahe Erziehung, die Kindern die Natur als sinnlichen, nicht mit dem Bildschirm zu ersetzenden Erlebnisraum vermittelt, ist sicher hilfreich.

Was löst stundenlanges Gamens aus?

Exzessiver Videospielekonsum kann «aufpeitschend» wirken. Videospiele haben das Potenzial, ein gewisses Mass an Stress zu verursachen, der als positiv empfunden wird (Eu-Stress). Das Nervensystem unterscheidet aber im Gegensatz zur Psyche nicht zwischen positiv und negativ empfundenem Stress. Ein Körper, der sich durch stundenlanges Spielen in einer Art Kampf- oder Fluchtmodus befindet, kann nicht schlafen, nicht gut verdauen und nicht gut denken. Im Gegensatz zum richtigen Kampf wird die mobilisierte Energie im Körper nicht durch Bewegung abgebaut. Deshalb ist mein Schlaftipp für Gamer: eine Stunde vor dem Lichterlöschen spazieren gehen.

Fördern Videospiele aber nicht auch vernetztes Denken oder Schnelligkeit von Reaktion und Auffassung?

Gamen kann solche Fähigkeiten fördern. Ich sage Eltern oft scherzhaft: «Wenn Sie wollen, dass Ihr Sohn Pilot wird, lassen Sie ihn Actiongames spielen, denn da werden alle dafür wichtigen Eigenschaften trainiert.» Unser Gehirn ist wie ein Schwamm. Besonders in Kindheit und Jugend. Es lernt, was wir ihm vorsetzen. Deshalb ist es wichtig, sich zu fragen, was in einem Spiel trainiert wird. Eher die Hand-Augen-Koordination und die Reaktionszeit? Oder eher vernetztes Denken und räumliche Vorstellung? Videospiele sind so unterschiedlich wie Musikrichtungen. Beethoven wirkt auf das Gehirn anders als AC/DC.

Und warum sorgt sich niemand, wenn Kinder stundenlang lesen?

Lesen ist eine relativ «lineare», langsame Tätigkeit. Die Wahrnehmungsorgane werden nicht durch Klang, Formen, Bewegungen und Farbe überflutet und das Gehirn produziert die meisten Inhalte selbst. Die Informationsverarbeitung ist für das Gehirn wesentlich einfacher beim Lesen als beim Gamen. Ich finde aber auch, dass man es mit dem Lesen übertreiben kann. Es gibt Kinder, die sich durch das Lesen sozial eher isolieren und sich in einer Fantasiewelt abkapseln.