

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Als ich vor vielen Jahren zum ersten Mal mit dem Gedanken spielte, dass Computerspiele irgendwann mal nicht mehr als die große Leidenschaft für mich erhalten könnten, da versuchte ich herauszufinden, was genau es war, das mich da so unglücklich machte. Ich versuchte herauszufinden, was exakt die Faktoren waren, die mein Leiden ausmachten und begann das Problem in seinen Details zu analysieren.

Nun da die WHO, die Weltgesundheitsorganisation das Problem der Computerspielsucht in ihrer elften Iteration der ICD, der International Classification of Diseases klassifiziert und als echte Krankheit anerkannt hat, habe ich die Möglichkeit, Eltern und Angehörigen einen Leitfaden mit an die Hand zu geben, der ein für alle mal klären soll, ob die vermutete Person der Computerspielsucht erlegen ist.

Dieser Guide richtet sich vornehmlich an alle Eltern und Angehörigen von Menschen mit Gaming Disorder, kann jedoch auch durchaus als Informationsblatt für die jeweilig betroffene Person genutzt werden. Ich gehe dabei verstärkt auf Kinder im schutzbefohlenen Alter und damit auf deren Eltern ein. Angehörigen erwachsener Betroffener lege ich alle weiteren Inhalte auf meiner Website und der zugehörigen Social-Media-Kanäle ans Herz. Dort erhalten Sie das nötige Hintergrundwissen, sich diesem Problem anzunehmen.

Ich kategorisiere die Problemfelder zur besseren Übersicht und gebe die persönlichen Erfahrungen an Sie weiter.

Ich wünsche Dir alles Gute und eine schöne Zeit,

Ben

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Was ist eine Gaming Disorder?

Wissen ist die Grundvoraussetzung für den Prozess des Erkennens. Deshalb ist es für Euch als Eltern und Angehörige wichtig zu verstehen, was genau eine Gaming Disorder ist und was sie definiert. Die Gaming Disorder (Online-Computerspielsucht), ist von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als echte Krankheit anerkannt und in der 11. Revision der International Classification of Diseases (ICD-11, Internationale Klassifikation von Krankheiten) definiert worden.

Laut WHO eine Gaming Disorder ein (Spiel-) Verhaltensmuster ("Digital Gaming" oder "Video Gaming"), das sich durch folgende Eigenschaften charakterisiert:

- gestörte Kontrolle über das eigene Gaming-Verhalten
- zunehmende Priorisierung von Gaming gegenüber anderen Aktivitäten in dem Maße, dass Gaming den Vorrang vor anderen Interessen und alltäglichen Aufgaben hat
- Fortsetzung oder Steigerung des Gamings, trotz des Auftretens negativer Konsequenzen

Für die Diagnose einer Gaming Disorder (durch den Arzt) muss das Verhaltensmuster einen ausreichenden Schweregrad erreicht haben, sodass deutliche Beeinträchtigungen im persönlichen, familiären, sozialen, erzieherischen, beruflichen Bereich oder anderen wichtigen Bereichen des Lebens auftreten. Diese Einschränkungen sollten (für eine Diagnose durch den Arzt) für mindestens 12 Monate bestehen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die ICD-11 der WHO in der Hauptsache ein Tool zur Diagnose der Krankheit durch den Arzt darstellt. Sie liefert dem Rest der Bevölkerung jedoch auch eine Einsicht und ein Verständnis darüber, welche Krankheiten in unserer Gesellschaft anerkannt ist. Sie liefert demnach auch einen entsprechenden Namen für das Problem, sodass jeder weiß, wovon er spricht, wenn er das Wort Computerspielsucht oder Gaming Disorder verwendet.

Noch dazu stellt diese Definition Fachbereichen sowie Betroffenen, Eltern und Angehörigen einen Handlungsrahmen zur Verfügung, um gemeinsam an einer Lösung des jeweils individuellen Problems zu arbeiten.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Das sage ich

Die Definition der WHO ist, was ihre erste Iteration dieser Krankheit angeht, noch sehr ungenau und zuweilen auch zu sehr schwarz-weiß-denkend. Wie mit jeder anderen Suchterkrankung auch, gibt es einen Krankheitsverlauf und natürlich verschiedenste Ausprägungen. Nicht jeder Betroffene sitzt seit zwölf Monaten in einem dunklen Zimmer, sieht die Familie nur noch ein Mal im Jahr, lebt von Hartz IV und schaufelt nur noch Süßigkeiten in seinen übergewichtigen Körper. Das wäre zu einfach gedacht.

Deshalb ist es umso wichtiger zu verstehen, was genau die betroffene Person bewegt, sich Computerspielen in dieser Intensität zu widmen.

Meine Definition einer Gaming Disorder sieht daher etwas anders aus und gliedert sich wie folgt:

1. *Die Gaming Disorder ist real*

Es mag Dir als Elternteil vielleicht nicht wie eine echte Suchterkrankung vorkommen, doch Computerspiele lösen im Gehirn Ihres Kindes die gleichen neuronalen Abläufe aus, wie sie bei der Einnahme von Drogen jeglicher Art ausgelöst werden. Dessen musst Du Dir bewusst sein. Die Erkrankung ist sehr real.

2. *Die Gaming Disorder hat einen tieferliegenden Grund*

Die Computerspielsucht Deines Kindes ist lediglich das Symptom eines tieferliegenden Problems. Ganz gleich wie sehr Du den schwarzen Peter auch Deinem Kind oder den Spielen in die Schuhe schieben möchtest - weder das eine noch das andere ist das eigentliche Problem. Das Problem liegt IMMER darunter.

3. *Die Gaming Disorder ist reversibel*

Ganz gleich wie schlimm es um Dein Kind zu stehen scheint, es ist immer möglich diese Suchterkrankung umzukehren. Während das Kind im Kindesalter noch auf die Mithilfe von Dir als Elternteil angewiesen ist, ist es für das erwachsene Kind ebenfalls möglich, sich von dieser Sucht abzuwenden. Wenngleich letzteres ungleich schwerer ist. Reversibel ist die Computerspielsucht jedoch allemal.

Da wir nun wissen, was der Begriff Gaming Disorder also bedeutet, können wir uns als nächstes dem Erkennen und Analysieren selbiger widmen.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Warum hat mein Kind eine Gaming Disorder?

1. *Du bist dran Schuld*

Für die Kinder sind die Eltern die Welt. Vor allem in den Jahren bis zu ihrem 18. Lebensjahr. Bis dahin agiert das Kind auf Geheiß der Eltern, lernt von ihnen und bekommt die Mittel an die Hand, die notwendig sind, sich im Leben zurechtzufinden. Bekommt das Kind eine PlayStation, ohne die entsprechenden Verhaltensregeln zum Erlernen des sicheren Umgangs mit dem Medium beigebracht zu bekommen, ist der Gaming Disorder Tür und Tor geöffnet. Und gib Dich keinen Illusionen hin: Das Problem beginnt bereits mit dem Umgang mit dem Smartphone in jungen Jahren. Du bist Schuld!

2. *Das Gefühl der unmittelbaren Erfolge*

Spiele vermitteln dem Kind etwas, das es im realen Leben vermisst - Erfolge. Unmittelbare Erfolge. Mit fast jedem zweiten Tastendruck auf einem Smartphone, Tablet oder auf dem Controller der PlayStation wird das Kind für sein Handeln in Form von visuellem, auditivem und haptischem Feedback belohnt. Es kommt zur Überproduktion von Dopamin - dem sog. Glückshormon. Infolgedessen braucht das Kind immer mehr dieser Erfolge. Ein Zustand, den das reale Leben so nicht liefern kann.

3. *Das Gefühl der Sinnstiftung*

Das Gefühl der Sinnstiftung ist besonders für pubertierende Jugendliche von Bedeutung. Spiele stiften einen vermeintlichen Sinn, den das reale Leben in diesem Lebensabschnitt nicht oder nur unzureichend liefern kann.

4. *Das Gefühl des graduellen Fortschritts*

Besonders für den werdenden Erwachsenen aber auch für den jungen Erwachsenen von besonderer Bedeutung: Fortschritt. In vielen Fällen fühlen sich die Betroffenen nicht mit ausreichend Fortschritt in ihrem Leben gesegnet. An die rapide Abfolge von Spielefortschritten gewöhnt, erscheint das reale Leben langweilig und unspektakulär langwierig in seinem Fortschritt.

5. *Das Gefühl der Herausforderung*

Herausforderung ist eines der Hauptmerkmale für das extensive Spielen von Computerspielen. Die betroffene Person erhält durch Spiele die Möglichkeit den Grad der Herausforderung meist selbst und dynamisch zu regeln, ohne je für Frust zu sorgen. Etwas, das das reale Leben eben nicht liefern kann. Die Folge: Sinkende Frustrationstoleranz und stärkere Bindung an Computerspiele.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

6. Gefühl der Zugehörigkeit

Die Person bekommt das vermeintliche Gefühl der Zugehörigkeit und der sozialen Interaktion, da heutige Spiele fast immer eine soziale, wenn auch virtuelle Komponente bieten, sich mit anderen zu vernetzen, um nicht allein zu sein. Das Problem: Echte soziale Interaktion von Mensch zu Mensch verkümmert und die betroffene Person isoliert sich zunehmend von der Außenwelt.

Hinweis vom Coach

Erliege nicht dem Irrglauben, dass Spiele nichts anderes seien als Film und Fernsehen. Im Gegensatz zu letzterem, bei dem sich die Person lediglich passiv mit dem Inhalt beschäftigt, sind Computerspiele interaktiv. Durch das visuelle, auditive und auch teils haptische Feedback werden die Belohnungszentren des Gehirns nachhaltig verändert und gegebenenfalls geschädigt. Zuviel Dopamin sorgt an dieser Stelle für die Suchtanfälligkeit Deines Kindes. Wer sein Kind schon früh mit Smartphone und Tablet in Verbindung bringt, erhöht das Risiko einer späteren Erkrankung deutlich.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Wie verhindere ich eine Gaming Disorder?

1. *Sei ein Vorbild*

Was auch immer Du als Elternteil tust – sei ein Vorbild und lebe die Werte, die Du predigst. Wenn Deine Worte nicht mit Deinen Taten übereinstimmen, dann merken Kinder das sehr schnell. Papa sitzt Abend für Abend am PC mit seinen Kumpels via Headset verbunden und das Kind darf abends kein Smartphone nutzen? So funktioniert es eben nicht. Ganz gleich welche Argumente Du vorbringst. Denke dran: Wer keine Drogen im Haus hat, greift auch nicht danach.

2. *Höre zu*

Dein Kind möchte angenommen werden und das beginnt mit dem Zuhören. Ganz gleich wie schwierig Dein Kind im aktuellen Alter zu sein scheint – höre zu! Denn Dein Kind richtet sich nicht grundlos in Wort und Tat an Dich. Oftmals ist es Deine Aufgabe als Elternteil, zwischen den Zeilen zu lesen und den wahren Grund für das Verhalten des Kindes herauszuhören.

3. *Bilden Dich weiter*

Oftmals versteht Dein Kind es sehr viel schneller, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Als Elternteil hast Du daher längst nicht mehr den Luxus, Dich nicht mehr weiterzubilden und auf dem Laufenden in Sachen Digitalkultur zu bleiben. Sei mit Deinem Kind immer mindestens auf Augenhöhe, denn Kinder merken schnell, wenn Du keine Ahnung hast, wovon Du da gerade sprichst. Dazu gehört es dann eben auch, zu wissen, was Fortnite ist.

HAUSAUFGABE VOM COACH

Recherchiere die neuesten Spiele und technischen Errungenschaften im Internet. Suche entsprechende Videos auf YouTube heraus und sieh sie Dir an. Lerne zu verstehen, was Dein Kind daran so interessant findet.

Lade Dir die neuesten Spiele auf Dein Smartphone und spiele Sie selbst einige Runden, um zu verstehen, wovon Dein Kind da spricht.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Wie eliminiere ich eine Gaming Disorder?

1. *Kalter Entzug*

Kalter Entzug ist die effektivste Methode, sich vom Problem Gaming Disorder zu befreien. Sie ist jedoch gleichzeitig auch die härteste Methode, da Du als Elternteil unweigerlich auf sehr viel Widerstand Deines Kindes treffen wirst. Vergiss nicht: Wenn es bereits soweit ist, dass kalter Entzug ein probates Mittel darstellt, dann hast Du es mit einem ausgewachsenen Suchtverhalten zu tun, bei dem Dein Kind die entsprechenden Entzugserscheinungen zeigen wird.

2. *Sorge für Alternativen*

Kein kalter Entzug ohne Alternativen. Behalte immer im Hinterkopf, dass es sich beim kalten Entzug von Computerspielen um einen echten Drogenentzug handelt und es wie auch dabei eines entsprechenden Ersatzes für das Medium Spiele braucht. *Welche Merkmale eine solche Alternative zum Gaming mitbringen muss, hast Du bereits im Abschnitt "Warum hat mein Kind eine Gaming Disorder?" erfahren.*

3. *Führen durch Verständnis*

Dein Kind wird nur tun, was Du von ihm verlangst, wenn Du verständlich machst, warum das neue Verhalten so wichtig ist. Führen durch Verständnis bedeutet jedoch auch, dass Du als Elternteil die Bereitschaft haben musst, Verständnis für das veränderte Verhalten oder z.B. unvorhergesehene emotionale Ausbrüche Deines Kindes aufzubringen. Kommuniziere Deinem Kind dies deutlich.

HINWEIS VOM COACH

Besondere Faktoren für das erfolgreiche Eliminieren einer gaming Disorder sind zum einen konsequentes Handeln und zum anderen die notwendige Ausdauer an den Tag zu legen, wenn es darum geht, das Problem ein für alle Mal aus der Welt zu schaffen. Unterschätze diese Faktoren nicht. Es können, je nach Schwere der Erkrankung, nicht weniger als Jahre vergehen, ehe das Problem beseitigt ist.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Wie verhindere ich den Rückfall in eine Gaming Disorder?

1. *Zeige ehrliches Interesse*

Dein Kind möchte angenommen werden. Als Mensch und als Person. Besonders in seinen jugendlichen Jahren und nicht nur, wenn es Dir als Elternteil gerade in den Kram passt. Sieh in Deinem Kind den Menschen und die Person mit all seinen Interessen, Fähigkeiten, Eigenschaften und auch Wünschen. Nimm Dein Kind ernst, wenn Du einen Rückfall vermeiden möchtest.

2. *Fördere alternative Interessen*

Auch wenn das eigentliche Problem vermeintlich weit zurückliegt: Lass niemals Deine Vorsicht fallen. Doch schaffe den Spagat, Dein Kind nicht gleich mit Überwachung und Kontrolle zu überziehen. Damit vermittelst Du nicht gerade, dass Du Deinem Kind vertraust. Verantworte Deinem Kind durchaus seine eigenen Lebensbereiche zu. Mit jedem weiteren Jahr des Erwachsenwerdens ein wenig mehr. Kinder wollen Verantwortung und Vertrauen.

3. *Nutze die positive Bestärkung*

Was immer Du auch tust: Angst ist das denkbar schlechteste Mittel der Wahl, wenn Du möchtest, dass Dein Kind dabei bleibt, sich mit etwas anderem zu beschäftigen als mit Computerspielen. Positive Bestärkung ist das Wort des Tages hier. Belohne das richtige Verhalten, anstatt das Falsche zu bestrafen und Dein Kind wird schnell lernen, was richtig und was falsch ist. Denn der Mensch strebt immer – IMMER – nach mehr Glück und Freude und nach Unglücks- und Schmerzvermeidung. Deshalb gilt: Wenn Du möchtest, dass Dein Kind etwas Nachhaltiges lernt, dann schaffst Du das nur durch positive Bestärkung!

HINWEIS VOM COACH

Verliere niemals den Aspekt aus den Augen, der bei all der faktischen Betrachtung auf der Strecke bleibt – der Mensch. Die betroffene Person ist immernoch ein denkendes, fühlendes Wesen und die rein faktische Betrachtung macht uns zeitweise blind für dessen Bedürfnisse und individuelle Eigenheiten. Sei Freund, nicht Feind.

Computerspielsucht, *was mein Kind da macht*

Und was nun?

An dieser Stelle bist Du zunächst auf Dich allein gestellt. Zumindest bis zu dem Punkt, an dem Du Dich hilfesuchend an mich wendest. Schließlich ist es mein Ziel, die betroffene Person wie auch Dich als Angehörigen auf Eurem Weg raus aus der Gaming Disorder zu begleiten.

Wenn Du einen Weg gefunden habt, der in der entsprechenden Phase Deines Kindes funktioniert, dann scheue Dich nicht, auf Dich selbst zu vertrauen und dabei zu bleiben. Denn Kinder merken schnell, wenn Dein Handeln sprunghaft und beeinflussbar wird. Und wenn es nicht auf Anhieb klappt, dann suche Dir schlicht das nächste Mittel der Wahl, Deinem Kind zu helfen. Und denke immer daran: Du bist der Freund, nicht der Feind. Bleibe in der Liebe zum Kind, auch wenn es manchmal sehr schwer fällt.

Ein Hinweis noch für alle Eltern mit jugendlichen Kindern: Das Gehirn dieser Kinder ist in den Jahren als Jugendlicher mit samt dem Rest des Körpers dem völligen physikalischen und emotionalen Umbau unterworfen. Die Forschung zeigt: Dein Kind versteht Dich nicht mehr und zwar buchstäblich und faktisch. Was für Dich als Elternteil und Erwachsener vollkommen logisch erscheint, kann für das Kind vollkommenes Chaos oder Leiden sein. Sei Dir daher immer bewusst, dass Dein Kind Dich vielleicht defakto nicht verstehen wird – es jedoch immer Deiner Liebe und Zuneigung bedarf.

Solltest Du widererwartend auf Probleme stoßen und Rat suchen, dann scheue Dich nicht davor, mich über die Dir bekannten Kommunikationswege zu kontaktieren. Ich freue mich darauf Dich kennenzulernen und Dich/ Euch auf dem Weg zu begleiten.

HALLO@BENZOLLMANN.DE
BENZOLLMANN.DE