**Medien**

**Die Welt des Cyberspace**

**Die virtuelle Welt lockt, allen voran die Buben. Wer stark, selbstbewusst und sozial kompetent ist, verliert sich nicht im Cyberspace oder wird gar spielsüchtig, meinen Fachleute. Eltern sind heute mehr denn je gefordert und sollten sich mit dieser Jugendkultur befassen.**



Die gute Nachricht zuerst: Die modernen Medien sind nicht per se Schuld daran, dass Kinder schlecht lesen, schreiben oder zu «couch potatoes» werden. Nicht jeder, der täglich stundenlang vor der Kiste sitzt, ist der virtuellen Cyberwelt verfallen. Gute Computerspiele (Lernspiele sind nicht gemeint) können sogar «Problemkindern» helfen. Sie können in den Computer-spielen nämlich das, was sie sonst nicht hinkriegen: Kon-zentriert und ruhig dasitzen und eine Aufgabe nach der anderen erledigen. Hyperaktive Kinder zeigen dort eine Disziplin, die sie im Alltag schmerzlich vermissen lassen. Der deutsche Therapeut und Buchautor Wolfgang Bergmann, der sich seit langem mit der Wirkung der neuen Medien auf Kinder und Jugendliche beschäftigt, setzt in seiner Arbeit mit konzen-trationsschwachen und ängstlichen Kindern viele Computerspiele ein. «In diesen Spielen werden bewusst-kognitive Kompetenzen auf oft sehr kreative Art beim Rätseln, Grübeln, Entziffern von Geheimschriften etc. abgerufen. Natürlich werden dabei auch die Einhaltung von Regeln und das geduldige planvolle Handeln eingeübt, sowie das schrittweise Anpeilen und Erreichen eines Ziels verfolgt. »Gute Computerspiele können einem Kind helfen, sein Selbstbewusstsein zu stabilisieren, genauso wie es damit Ausdauer und Geduld einüben kann.»

Gute Computerspiele trainieren den Spieler intellektuell. Mit Mass genossen können gute Spiele nützlich sein, und sie machen zweifelsohne Spass. Andererseits ist die Gefahr gross, in den Sog der virtuellen Welt zu geraten und nicht mehr herauszukommen. Vor allem Jungen lassen sich von der fatalen Mischung aus magischen Bildern, Abenteuer, (vermeintlicher) Freiheit und Gemeinschaft und der absoluten Grenzenlosigkeit verführen. Und die Zahl derer, die süchtig nach Computerspielen werden, wächst. Internationale Studien aus England, USA, vor allem aus Südkorea und Japan zeigen das. Fachleute schätzen, dass mindestens zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland (die Zahl ist sicher auch auf die Schweiz übertragbar) computerspielsüchtig sind. Therapeut Bergmann schätzt die Zahl noch höher ein, da «heute meist noch die falschen Diagnosen gestellt werden.» Als süchtig gilt jemand, der seine sozialen Kontakte und seinen Körper vernachlässigt. Es gibt viele Vorstufen einer echten Sucht, aber wenn Kinder ihr Zimmer nicht mehr verlassen, immer weniger essen, blass sind, kaum noch schlafen und abwesend wirken, sollten bei Eltern und Lehrern die Alarmglocken klingen. Spätestens dann ist professionelle Hilfe nötig.

**Grenzenlos, zeitlos, traumlos**  
Was aber finden vor allem die Jungen in der Welt des Cyberspace? Ohne Zweifel sind die Verlockungen gross: In den Fantasy-Rollenspielen kämpfen sie als Magier oder Krieger gegen virtuelle Gegner, allein gegen alle, als Retter der Welt, während die reale Welt voller Hindernisse draussen bleibt. Im Spiel ist man der absolute Könner unter Profis. Fazinierend ist, dass sich der Spieler in schier grenzenloser Freiheit wähnt, man unerschöpfliche Macht ausübt und nach jedem Tod wie ein Unsterblicher wieder aufersteht. Man erlebt eine rauschhafte Befriedigung, und der virtuelle Raum stillt die Abenteuerlust weit besser als die Realität. Kampf und Gewalt sind in vielen Spielen zentrales Thema, gleichzeitig werden aber auch die Werte unserer Leistungsgesellschaft vermittelt: nur der Erfolgreiche, Gewissenhafte, Schnelle und Effiziente steigt auf.   
Nicht nur die Verherrlichung von Gewalt und die fragwürdigen Rollenbilder sind berechtigte Gründe zur Sorge. Für viele Computerfreaks, erst recht für Computerspielsüchtige, wird das Spielen am PC ein Ersatz für die Anforderungen und Schwierigkeiten im realen Leben. Dort finden sie die Bestätigung, die sie im Alltag vermissen. Manche finden dort die Geborgenheit, die sie in einer Gesellschaft, in der sichere Bindungen und Halt bietende Strukturen sowie klare Regeln verschwinden, nicht finden. Wolfgang Bergmann: «Das Netz tröstet über Kränkungen und Mühen hinweg. Im virtuellen Raum agieren wir unbegrenzt, gehen Kontakte und Kommunikationsformen ein, in denen wir unsere Identitäten beliebig wechseln. Wir erscheinen als Heroen, unbesiegbar und unsterblich. All dies wird gefüttert von oft eindrucksvollen Bildern, ganz besonders in den ausgefeilteren Spielen.»

Ein Spieler kann sich in der virtuellen Welt wunderbar ein befriedigendes Selbstbild ausspinnen und aufrechterhalten. Die Gefahr, dass die Spieler Realität und Fiktion verwechseln, besteht aber anscheinend nicht. Vielmehr, aber das ist auch nicht grad besser, wird ihr erfundenes Ich bedeutender als das reale Ich in Schule und Familie.

**Das Gehirn verändert sich**Computerspiele, aber auch das nächtelange Chatten, erfordern eine extreme Fixierung auf das Schauen und Hören, andere Körperfunktionen werden reduziert. Ein irrealer Zustand, der die ungeheure Anziehungskraft der Spiele mit erklärt. Allerdings sind hier die körperlichen Veränderungen viel grundlegender als bei irgendeiner anderen Tätigkeit: Wer täglich stundenlang vor dem Computer hockt, verändert sein Gehirn. Das können Forscher dank der bildgebenden Verfahren nachweisen. Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther, zusammen mit Wolfgang Bergmann Autor des kürzlich erschienenen Buches «Computersüchtig», erklärt: «Der ständige Umgang mit der Technik verändert das Gehirn dauerhaft. Wenn man sein Gehirn immer wieder auf die gleiche Weise benutzt, entstehen aus den erst sehr filigranen Nervenverbindungen allmählich immer fester gebahnte Wege, vergleichbar mit Strassen, von denen man gar nicht mehr so leicht wieder herunterkommt.» Die Hirnentwicklung und die Entwicklung des Verhaltens, Denkens und Fühlens verläuft nicht getrennt, deshalb haben auch alle Erlebnisse schon von frühester Kindheit an einen nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung und Strukturierung des Gehirns. Alle Erfahrungen hinterlassen im Gehirn Spuren, das Gehirn wird nämlich so, wie man es benutzt. Neurobiologe Hüther: «Wenn Kinder und Jugendliche täglich mehrere Stunden vor ihren Computern verbringen, so verändert das nicht nur ihre Wahrnehmung, ihr Raum- und Zeitempfinden, ihre Gefühlswelt und ihre Fähigkeit, sich im realen Leben zurechtzufinden. All das, was sie mit ihren Computern machen und in den Spielen erleben, verändert auch ihr Gehirn.» Langfristig entsteht bei notorischen Spielern ein Gehirn, das für das virtuelle Leben angepasst ist und nicht mehr für die Realität.

**Starke Kinder sind geschützt**  
Mögen die Gründe für die Faszination der Cyberwelt oder einer Computerspielsucht im einzelnen Fall sehr verschieden sein, eine Gemeinsamkeit besteht: Nie sind es die starken, selbstbewussten und beziehungsfähigen, neugierigen und gestaltungsfreudigen Kinder und Jugendlichen, die in den Sog der Medien geraten. Vielmehr sind es diejenigen, die nicht oder im unzureichenden Masse über diese stark machenden Ressourcen verfügen. «Das, was wir Suchtverhalten nennen, ist lediglich die Lösung, die jeder gefunden hat, um diesen Mangel einigermassen, und mehr recht als schlecht, zu überwinden, zu überdecken oder ausgleichen zu können», fasst Psychologe Bergmann zusammen. Meist sind es selbstbezogene, unsichere und depressiv gestimmte Charaktere, die den virtuellen Spielen nicht widerstehen können. Auch Suchtforscher Ralf Thalemann von der Charité in Berlin sieht das so: «Der grösste Teil der Spieler nutzt die Spiele zur Unterhaltung, genauso wie Fernsehen. Aber gekoppelt etwa mit wenig Sozialkontakten oder einer unsicheren Persönlichkeit kann es bedenklich werden.» Wer das Spiel «zweckentfremdet» einsetze, um Stress zu bewältigen oder schlechte Erfahrungen zu kompensieren, habe ein grösseres Risiko, eine Computerspielsucht zu entwickeln. «Diese Spiele schöpfen den Wert daraus, sich zum Beispiel einen virtuellen Charakter bei dem Spiel «World of Warcraft» aufzubauen, der ihrem Ideal entspricht.» Dass überwiegend Jungen spielsüchtig werden, ist für Thalemann plausibel. «Es zeigt sich schon in der Grundschule, dass Jungen und Mädchen sehr unterschiedlich mit Stress umgehen. Untersuchungen in der zweiten Klasse haben gezeigt, dass Mädchen bei Problemen eher die Unterstützung ihrer Freundinnen suchen, während Jungs dazu tendieren, vermeidend zu reagieren. Das Abtauchen in eine andere Welt deckt sich mit dem Umgang mit Stress.»

**Eltern ran an den Computer**  
Dass niemand mit einer Anlage für Computerspielsucht geboren wird und dass Computer per se nicht Schuld sind an irgendeiner Misere, lässt hoffen. Die Logik daraus: Es liegt an uns, den Kindern das zu geben, was sie dringend brauchen. Das sind Mut machende und aufmerksame Erwachsene, die ausreichend Interesse für ihre Anliegen und Sorgen haben und ihnen echte Unterstützung bieten. Der Rat von Wolfgang Bergmann ist darum einfach: «Wer Kinder stark machen will, muss ihnen schwierige Aufgaben übertragen, ihnen Mut machen und Vertrauen schenken.» Überbehütung, ihnen alles abnehmen und jedes Problem vermeiden, kann ebenso dazu führen, dass Kinder in die Cyberwelt fliehen wie Vernachlässigung und Gleichgültigkeit. Daraus folgt logischerweise, dass Eltern auch hier in der Pflicht stehen: Sie müssen sich mit diesem Teil der Jugendkultur auseinandersetzen. Sie sollten mitspielen! Denn wer nie spielt, kann auch nicht wissen, was ein gutes Spiel ausmacht, kann mit seinem Kind nicht darüber sprechen oder ihm ein Computerspiel empfehlen, und was vielleicht noch wichtiger ist er hat auch keine guten Argumente parat, ihm eines auszureden. Also, ran an Tastatur und Joystick, und wer weiss, vielleicht macht es ja sogar richtig Spass...

**Text: Lioba Schneemann**