


### Computersucht

# Gefangen im World Wide Web?

Der Klick ins Internet gehört für junge Menschen inzwischen zum Alltag. Surfen, chatten, in virtuelle Spielwelten abtauchen – der Spaß scheint grenzenlos. Die Kehrseite des Vergnügens: Viele kommen vom Bildschirm kaum noch los und wissen nicht, dass sie auf dem Weg in eine Abhängigkeit sind.



	<b>ARBEIT UND GESUNDHEIT <i>next</i></b>	<b>Lernziele</b>
<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren über die Faszination von Computerspielen</li> <li>• werden sich darüber klar, dass exzessiver Konsum von Computerspielen ungünstige Folgen haben kann</li> <li>• lernen, wie man Anzeichen für auffälliges Computerspielverhalten erkennt</li> <li>• überlegen, wie man digitalen Medienkonsum sinnvoll gestalten kann</li> <li>• nehmen das eigene Medienkonsumverhalten unter die Lupe.</li> </ul>		



## ARBEIT UND GESUNDHEIT next

### Für die Lerneinheit



#### Verteilen

Sie die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Juli 2009. Kopieren und verteilen Sie den Cartoon auf dem Titelblatt dieser Unterrichtshilfe (Seite 1). Alternativ können Sie als Diskusstext aus dem Internet den klicksafe-Spot „Wo lebst Du?“ herunterladen. Adresse: [www.klicksafe.de/cms/ueber-klicksafe/downloads/klicksafe-werbespots/download](http://www.klicksafe.de/cms/ueber-klicksafe/downloads/klicksafe-werbespots/download)



#### Kopieren

und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4) und die Kopiervorlage (Seite 5).



#### Zur besseren

Selbsteinschätzung kann man sich im Internet selbst testen, siehe zum Beispiel „Selbsttest zum Internetverhalten“ unter [www.suchtpraevention-zh.ch/angebote\\_suchtpraevention\\_selbsttests/selbsttests\\_l\\_f.html](http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention_selbsttests/selbsttests_l_f.html) sowie Fragebögen unter [www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/](http://www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/)

Eine Lerneinheit zum Thema „Computerspielsucht“ ist im Hinblick auf das Ausmaß der Problematik nicht viel. Zudem verlangt das Thema von der Lehrkraft eine hohe Sensibilität, denn man muss durchaus damit rechnen, dass einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) exzessiv Computerspiele konsumieren. Der Erfolg dieser Lerneinheit hängt vor allem davon ab, ob es gelingt,

- die TN von Anfang an aktiv einzubeziehen
- ein offenes Gesprächsklima zu schaffen, in dem die Spielecomputernutzung nicht abgewertet wird
- sinnvolle Verhaltensstrategien zu erarbeiten.

**Einstieg:** Teilen Sie die Jugendbeilage next der Juliausgabe 2009 der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT aus, und bitten Sie die TN, den Beitrag zum Thema „Computersucht“ zu lesen. Einzelne Textpassagen lassen sich im Kursverlauf an geeigneter Stelle auch gezielt einsetzen. Anschließend oder alternativ können Sie den Kurs mit einer Pro-und-Kontra-Diskussion beginnen, in der die unterschiedlichen Aspekte von Computerspielekonsum zur Sprache kommen sollen. Als Einstieg in die Diskussion können Sie den Cartoon der Unterrichtshilfe (Seite 1) kopieren und verteilen. Bitten Sie die TN, den Cartoon kurz zu kommentieren und anschließend nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zu bilden. Unter dem Motto „Cyberspace kontra reale Welt?“ sammeln die TN der Gruppe A Argumente für, die TN der Gruppe B Argumente gegen Computerspiele. Visualisieren Sie die Pro- und die Kontra-Argumente für alle sichtbar in zwei Spalten an der Tafel oder auf einer Wandzeitung. Im Unterrichtsverlauf können Sie auf die einzelnen Punkte immer wieder Bezug nehmen.

**Verlauf:** Fassen Sie die Diskussion noch einmal zusammen und informieren Sie die TN in einem Kurzvortrag mit Gelegenheit zur Diskussion über

- den besonderen Reiz von Computerspielen
- die Sogwirkung (Frustrations-Flow-Spirale) und das Suchtpotenzial von Computerspielen
- mögliche Folgen exzessiven Konsums von Computerspielen
- Anzeichen für auffälliges Computerspielverhalten
- Möglichkeiten, den Internetkonsum zu reduzieren.

Halten Sie die wichtigsten Informationen stichwortartig an der Tafel oder an der Wandzeitung fest.

**Ende:** Verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4). Bitten Sie die TN, den Einstiegstext durchzulesen und die anschließenden Fragen in Partnerarbeit zu beantworten. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und besprochen. Visualisieren Sie für alle sichtbar an der Tafel oder Wandzeitung die Vorschläge für einen sinnvollen Umgang mit Computerspielen. Ergänzen Sie die Beiträge der TN gegebenenfalls. Das Textbeispiel auf dem Arbeitsblatt über einen exzessiven Computerspieler kann auch als Grundlage für ein Rollenspiel genutzt werden, woraus spielerisch sinnvolle Alternativen der Mediennutzung entwickelt werden können. Verteilen Sie abschließend die Kopier-/Folienvorlage und bitten Sie die TN, eine Woche lang zu notieren, wie lange sie pro Tag am Computer spielen und wie viel Zeit sie im Vergleich für andere Freizeitaktivitäten aufwenden. Ein solcher Zeitplan kann eine gute Grundlage sein, das eigene Computerspielverhalten und das damit zusammenhängende persönliche Zeitmanagement zu überdenken. Geben Sie den TN abschließend Gelegenheit, sich die Arbeitsergebnisse zu notieren.



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

## Schöne virtuelle Welt



**Bitten Sie die TN in einem Brainstorming möglichst viele Gründe für die Attraktivität von Computerspielen zu nennen und visualisieren Sie die Redebeiträge zum Beispiel in einem Mind Map an der Tafel oder am Flipchart. Mögliche Beispiele: Spaß, Action, Spannung, Nervenzitler (thrill), Entspannung, Ausübung von Kontrolle, Erfahrung von Macht, Belohnungsanreize, Flow-Erlebnisse, Erfolg, Zugehörigkeitsgefühle, gemeinsam mit anderen Strategien austüfteln etc.**

Keine Frage, Spielecomputer<sup>1</sup> und Internet haben für viele junge Menschen eine hohe Anziehungskraft. Auf Knopfdruck können sie sich aus dem normalen Alltag ausklinken, ständig Neues entdecken, nette Leute kennen lernen, faszinierende digitale Welten, Action und Abenteuer erleben. Vor allem Online-rollenspiele wie „Everquest“ oder „World of Warcraft“ ziehen Spieler über lange Zeit hinweg in ihren Bann. Hier können sie Träume von Allmacht und Wettbewerb, Kontrolle und Anerkennung ausleben und emotionale Grundbedürfnisse befriedigen. Wer spielt, ist nicht allein, ist mittendrin, immer verbunden mit der Onlinegemeinschaft. In der virtuellen Welt vergeht die Zeit wie im Flug, fern von Langeweile und Alltagsproblemen.

Spieler, die nach anfänglichen Schwierigkeiten lernen, das Spiel zu beherrschen, geraten leicht in eine Dynamik, die Fachleute als Frust-Flow-Spirale<sup>2</sup> bezeichnen. Das heißt: Wer trotz negativer Spielfolgen weiterspielt, dabei Schwierigkeiten, Pechsträhnen und Frustgefühle überwindet, wird für seine Hartnäckigkeit belohnt. Das wiederum steigert die Motivation und Lust weiterzuspielen. Spielen kann dann zum Flow-Erleben werden. Mit dem Ziel immer schwierigere Spiel-Levels zu bewältigen und im Flow zu bleiben, geht man völlig selbstvergessen in seinem Tun auf. Da viele Online-spiele im Prinzip unendlich sind, wundert es nicht, dass der Spaß am Computer süchtig machen kann.



**Mit Flow-Erleben ist ein Zustand gemeint, bei dem man völlig in einer Aktivität aufgeht: Man empfindet Spaß an der Tätigkeit, ist hoch konzentriert, vergisst die eigene Beanspruchung, Stunden vergehen wie Minuten. In dieser Situation fühlt man sich in Hochform, man gibt sein Bestes und ist äußerst leistungsfähig.**

## Exzessiver Konsum

Das übermäßige Spielen am Computer kann die Gefühlswelt Heranwachsender, deren Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit ungünstig beeinflussen. Das Gemeine: Computerspiele lassen den Alltagsstress zwar vergessen, verführen aber dazu, sich die falschen Mechanismen anzutrainieren, um Frustration, Unsicherheit und Ängste zu regulieren. Im realen Leben funktionieren diese Strategien zur Stressbewältigung nicht, und die realen Probleme werden eher noch größer. Experten sehen einen direkten Zusammenhang zwischen exzessivem Konsum von Computerspielen und einem geringen Selbstwertgefühl, sozialer Ängstlichkeit, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Hyperaktivität, Kontrollverlust, wachsenden

Leistungsdefiziten in Schule und Job, Nervosität, Ernährungs- oder Schlafproblemen.

Mit anderen Worten: Je mehr Zeit ein Spieler vor dem Bildschirm verbringt, desto weniger Zeit bleibt für Schule, Hausaufgaben, Job, Sozialkontakte, Hobbys, regelmäßige Mahlzeiten, Schlaf, Körperpflege etc.. Dauerspieler vernachlässigen das reale Leben mehr und mehr. Ihnen drohen Jobverlust und der Bruch sozialer Bindungen. Internetjunkies, die täglich 10 Stunden und mehr online sind, essen, trinken und waschen sich kaum noch. Viele von ihnen leben von Hartz IV, ohne Zukunftsperspektive. Der Hirnforscher Gerald Hüther bringt die Konsequenzen exzessiven Computerspielekonsums auf den Punkt: „Wer den Großteil seiner Zeit in virtuellen Bilderwelten verbringt, verliert den Bezug zur Wirklichkeit und zu sich selbst. Im Extremfall verkümmern die Wahrnehmung und Interpretation von Körpersignalen. In Südostasien sind bereits die ersten computerabhängigen jungen Männer vor dem Bildschirm verhungert und vertrocknet.“ (Quelle: Süddeutsche Zeitung, 27.04.2009, [www.sueddeutsche.de](http://www.sueddeutsche.de))

## Suchtmerkmale

Folgende Anzeichen können auf ein problematisches Spielverhalten hinweisen:

- Spielzeiten am Computer nehmen über einen längeren Zeitraum hinweg immer mehr zu und werden zunehmend verheimlicht
- Schlafmangel, Müdigkeit, ungepflegtes Erscheinungsbild
- Gesundheitliche Probleme, zum Beispiel Infektanfälligkeit, Übergewicht
- Mahlzeiten werden an den Computer verlegt
- Das soziale Leben wird immer mehr vernachlässigt
- Keine Freizeitaktivitäten anderer Art mehr
- Probleme in der Schule oder im Job: Fehlzeiten, Verspätungen, Leistungsabfall
- Ist der Zugang zum Spiel nicht möglich, treten Entzugerscheinungen auf, zum Beispiel Unruhe, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Aggression, Apathie
- Der Versuch, das Spielen zu reduzieren, scheitert. Dauer und Ausmaß des Spielens können nicht mehr kontrolliert werden.

Abhängige Dauerspieler verhalten sich auch am Arbeitsplatz auffällig. Kommt man in ihr Büro, ist der Bildschirm oft leer, weil das Bild schnell weggeklickt



**Weitere Hinweise siehe die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Juli 2009.**



**Allgemeine Hinweise zum Thema „Suchtverhalten“ siehe ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Unterrichtshilfe 2/2008, [www.nextline.de](http://www.nextline.de) (>Lehrkräfte /Ausbilder >Unterrichtshilfe).**

<sup>1</sup>Hinweis: Spielecomputer wird hier als Oberbegriff für alle Sorten von elektronischen Spielemedien verwendet, zum Beispiel PC, Gameboy, Handy, Spielkonsole usw.

<sup>2</sup>Quelle: Wolfram Hilpert, Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien, Reiz und Risiken von Computerspielen. Ein Überblick, 2006.



## In der Parallelwelt

Bitte lesen Sie sich den folgenden Text aufmerksam durch und beantworten Sie anschließend die Fragen.

Es ist nicht das erste Mal, dass Thorsten die Nacht vor dem Bildschirm verbracht und durchgespielt hat. 20 Stunden nonstop online mit seinen Kumpels aus dem Internet. Heute morgen hat er dann verschlafen und sich krank gemeldet. Aber er konnte doch seine Gilde nicht im Stich lassen! Klar versteht das wieder keiner. Weil die das nicht kennen, wenn man gemeinsam um etwas kämpft und dafür belohnt wird. Ein Supergefühl. Ganz anders als im Job. Da wird man nur schikaniert. Und eigentlich interessiert sich ja auch niemand für die Sachen, die er gerne macht. Sonja ist auch nicht anders. Als er neulich ihren Geburtstag verschusselte, ist sie ziemlich ausgerastet und hat Schluss gemacht. „Jetzt reicht es, Thorsten. Du lebst nur noch für dein Spiel und für mich hast du seit Wochen nie Zeit. Ich komm in deiner Welt doch gar nicht mehr vor. Übrigens: Merkst du überhaupt, wie mies du aussiehst?“ – Na ja, wenigstens muss er sich ihr Gemecker nicht mehr anhören. Seine Freunde im Netz sind viel netter.

**1**

**Nennen Sie mögliche Motive für Thorstens exzessives Computerspiel.**

---



---

**2**

**Was ist an seinem Verhalten auffällig? Kennen Sie weitere Anzeichen für problematisches Computerspielverhalten?**

---



---

**3**

**Welche Folgen könnte das übermäßige Computerspielen für Thorstens private und berufliche Entwicklung haben?**

---



---

**4**

**Angenommen Thorsten merkt, dass das Computerspiel zunehmend sein Leben dominiert. Er überlegt sogar, die Hotline für Spielsüchtige anzurufen und sich anonym beraten zu lassen. Wie könnte Thorsten in Zukunft seinen Medienkonsum sinnvoll gestalten?**

---



---



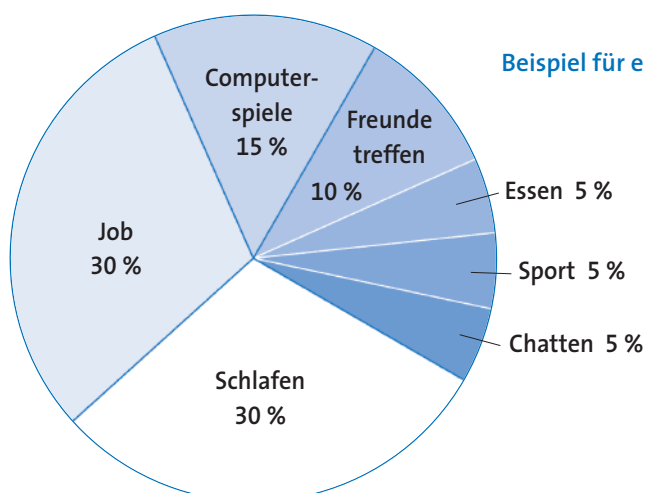


## Zeitfresser Computerspiel?

Bitte notieren Sie in der folgenden Zeittabelle eine Woche lang, wie viel Zeit Sie mit Computerspielen im Vergleich mit anderen Freizeitaktivitäten verbringen.

Meine Freizeitaktivitäten (in Minuten)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Betätigungen in der virtuellen Welt, zum Beispiel Surfen, Chatten, am Computer spielen etc.							
Betätigungen in der realen Welt, zum Beispiel Essen, Schlafen, Körperpflege, Schule, Hausaufgaben, Job, Hobby, Sozialkontakte, Shoppen etc.							

Am Ende der Woche können Sie sich in Excel ihre persönliche ZEITTORTE erstellen. In einem Tortendiagramm entspricht die Größe jedes Tortenstücks der für die wichtigsten Aktivitäten aufgewendeten Zeit.





- Wolfram Hilpert, Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien, **Reiz und Risiken von Computerspielen**. Ein Überblick, 2006. Als Download unter [www.bundespruefstelle.de](http://www.bundespruefstelle.de) (> Titel in Suchmaschine eingeben).
- Andreas van Egmond-Fröhlich u. a., **Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen: Risiken für Psyche und Körper**, Deutsches Ärzteblatt, Jg.104, Heft 38, 2007, als Download unter [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de) (> Titel in Suchmaschine eingeben).
- Sabine M. Grüsser/Ralf Thalemann, **Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe**, 1. Nachdruck 2008 der 1., Aufl 2006, 118 Seiten, 14,95 €, ISBN 978-3-456-84325-4, 14,95 €, Verlag Hans Huber, [www.HansHuber.com](http://www.HansHuber.com)  
Das Buch eignet sich als Ratgeber für das Erkennen einer Computerspielsucht und den Umgang mit diesem Phänomen. Es enthält Arbeitsblätter zur Analyse

einer möglichen Computerspielsucht, die als Kopiervorlagen verwendet werden können, siehe hierzu [www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/](http://www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/)

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
Tipps und Materialien zu den wichtigsten Jugendschutz-Themen sowie aktuelle Informationen zu den Chancen und Risiken der Internetnutzung. Mit Klicksafe-Lehrerhandbuch **Knowhow für junge User** zum Downloaden.
- [www.mekonet.de](http://www.mekonet.de)  
Medienkompetenz-Netzwerk NRW. Dossiers zur Medienbildung, Computer- und Onlinespiele auf einen Blick und vieles mehr.
- [www.jugendinfo.de/themen.php/450/computersucht.html](http://www.jugendinfo.de/themen.php/450/computersucht.html)  
Viele Hintergrundinformationen, Linkliste zum Thema Computer- und Onlinesucht.



Online-adressen, die weiterhelfen:

- Selbsthilfe-Forum unter [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)
- Kontakt zu Selbsthilfegruppen unter [www.rollenspiel-sucht.de](http://www.rollenspiel-sucht.de)
- Ambulanz für Spielsucht an der Universität Mainz . Tel.: 06131 3924807 [www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)
- [www.klinik.uni-mainz.de/index.php?id=5377](http://www.klinik.uni-mainz.de/index.php?id=5377)
- Service der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien (BPjM) [www.bundespruefstelle.de](http://www.bundespruefstelle.de)
- Bundesweite Hotline für Verhaltenssuchte. Tel.: 01801 529529

wurde. Ihre privaten Gespräche drehen sich fast ausschließlich ums Internet. Sie wirken oft völlig übernächtigt und ihre Leistung, Teamfähigkeit, Interesse an neuen Aufgaben etc. lassen rapide und auffällig nach (Quelle: Zeitschrift UKPT-Kontakt, Ausgabe 3/2008: Online-Spielsucht: Der Kick per Klick, [www.ukpt.de](http://www.ukpt.de) >Publikationen).

## Maß halten

Bei aller Skepsis gegenüber Spielecomputern: Wenn man sie in angemessenem Maß nutzt, ist gegen ihren Gebrauch nichts einzuwenden. Als unproblematisch schätzen Experten beispielsweise Internetportale wie „ICQ“ oder „SchülerVZ“ ein. Sie dienen nicht als Ersatz für echte Kommunikation, sondern sind – gerade bei Schülern – eine selbstverständlich gewordene Ergän-

zung. Wer allerdings das Gefühl hat, dass ihm die Kontrolle seiner Computernutzung entgleitet, sollte Bilanz ziehen und selbstständig versuchen, seine Onlinezeiten zu reduzieren. Sinnvoll ist

- sich einen Überblick über die täglichen Spielzeiten zu verschaffen
- für sich selbst, in Absprache mit Eltern oder Freunden Spielzeitkontingente festzulegen
- sich abends eine Terminliste für den nächsten Tag zu machen und dabei genügend Zeit für andere Freizeitbeschäftigungen ohne Computerspiel einzuplanen. Wem es trotz guter Vorsätze nicht gelingt, fünf bis sieben Tage abstinent zu bleiben, sollte unbedingt darüber nachdenken, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Quelle: Zeitschrift UKPT-Kontakt, Ausgabe 3/2008: Online-Spielsucht: Der Kick per Klick, [www.ukpt.de](http://www.ukpt.de) >Publikationen).

Jetzt auch Bestellung der Klassensätze von ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe im Internet möglich unter [www.universum.de](http://www.universum.de) (> Shop > Arbeitsschutz > scrollen). Unter [www.nextline.de](http://www.nextline.de) finden Sie alle bereits erschienenen Unterrichtshilfen und next-Beiträge ab 2003, teilweise mit Foliensätzen.

<b>ARBEIT UND GESUNDHEIT <small>next</small></b>	Vorschau
<p>Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:</p> <p><b>August:</b> Infektionsschutz</p> <p><b>September:</b> Zeitmanagement im Büro</p> <p><b>Oktober:</b> Verkehr: Ladungssicherung</p>	

## Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT  
UNTERRICHTSHILFE JULI 2009  
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin.  
Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam  
Cartoon: Michael Hüter Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet [www.universum.de](http://www.universum.de) oder E-Mail: [info@universum.de](mailto:info@universum.de).  
Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

