

3. Berliner Mediensuchtkonferenz (05.06.2010)
Workshop „ELTERN AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT“
Vortrag Christoph Hirte

(Initiator rollenspielsucht.de und Vorstand von AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.)

=====

Warum „Eltern aktiv gegen Mediensucht“ ?
„Sie grölen, saufen, schlägern nicht –
sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich“

Bis zum Jahresanfang 2007 war uns der Begriff Onlinesucht / Onlinerollenspielsucht noch völlig unbekannt. Bis zu dem Tag, als wir erfuhren, dass unser erwachsener Sohn, Informatikstudent und 600 km von uns entfernt, dem Onlinerollenspiel „World of Warcraft“ vollkommen verfallen war. In den ersten Monaten seines Studiums hatten wir noch regelmäßig Post bekommen, z.T. unterschrieben mit „Euer glücklicher Student.“ Doch nach und nach, fast unmerklich, wurde es zunehmend schwieriger, ihn zu erreichen, er ging nicht mehr ans Telefon und beantwortete keine Emails oder SMS.

Eines Tages bat er uns um ein Urlaubssemester und zog vorübergehend zu einer Freundin, die er im Internet kennen gelernt hatte. Bedingt durch einen Wasserrohrbruch musste die Hausverwaltung in seine verlassene Studentenwohnung und fand diese in einem völlig verwahrlosten Zustand vor.

Äußerst alarmiert durch diese für uns unfassbare Tatsache standen wir schon am nächsten Tag unangemeldet vor der Tür seiner Bekannten. Erst jetzt kamen wir hinter das Geheimnis seiner tiefgreifenden Veränderung und emotionalen Verarmung: **O n l i n e r o l l e n s p i e l s u c h t**.

Unser Sohn hatte sämtliche sozialen Kontakte nach draußen abgebrochen und verbrachte seine gesamte Zeit vor dem PC im Onlinerollenspiel „World of Warcraft“. Er hatte die Kontrolle über seine Spielzeit und schließlich über sein Leben vollkommen verloren.

Wir waren zunächst zutiefst geschockt. Den Begriff Sucht kannten wir bis dahin nur im Zusammenhang mit Drogen und Alkohol und das hatte mit unserem Leben nichts zu tun. Wir beschlossen, alle nur erdenklichen Informationen über Onlinerollenspielsucht zusammen zu tragen, um herauszufinden, wie wir ihm helfen könnten.

Nachdem wir uns vier Wochen lang umfassend informiert hatten, Suchtberatungsstellen aufgesucht, Ärzte konsultiert und Kliniken sowie einen freien Klinikplatz ausfindig gemacht hatten, gelang es uns tatsächlich, unseren Sohn für zwei Tage nach Hause zu holen, mit der naiven Vorstellung: „Jetzt kann er eine Therapie machen und dann wird alles gut.“ Wir erfuhren, dass er, kurz bevor „World of Warcraft“ auf den Markt gekommen war, als Betatester die Aufgabe bekommen hatte, das Spiel bis in die Tiefen hinein nach eventuellen Fehlerquellen abzusuchen. Innerhalb von nicht einmal acht Wochen muss WoW ihn bereits so in seinen Bann gezogen haben, dass schon sein zweites Semester gar nicht mehr wirklich stattgefunden hatte. Trotzdem konnte er sich eine Therapie nicht vorstellen, denn er sah sich außerstande, auf „World of Warcraft“ zu verzichten. „Da verliere ich ja alle meine Freunde. Ich kann sie nicht im Stich lassen.“ Dass es sich dabei ausschließlich um virtuelle Freunde handelte, war ihm nicht bewusst. Wir brachten ihm klar zum Ausdruck, dass wir ihm jegliche finanzielle Zuwendung streichen müssen, wenn er sein Leben weiterhin ausschließlich vor dem PC zu verbringen gedenkt und dass wir diesen Weg nicht mit ihm gehen werden. Von den Suchtberatungsstellen hatten wir gelernt, dass bei Sucht die Hilfe einzig aus der Nicht-Hilfe besteht und dass bei volljährigen Kindern der Hebel nur über die Streichung der Finanzen angesetzt werden kann. Jegliche finanzielle Unterstützung wirkt suchtvördernd und ermöglicht dem Betroffenen, sich

weiterhin ohne Leidensdruck seiner Sucht zu widmen. Allerdings machten wir unserem Sohn auch unmissverständlich klar, dass wir ihm alle nur erdenkliche Hilfe zukommen lassen würden, wenn er zu einer Therapie bereit sein sollte. Doch die Sucht war stärker. Wie ferngesteuert stand er auf, packte seine Sachen und ging. Das war am 11. März 2007 und seitdem haben wir ihn nicht wiedergesehen. Wir ließen ihm regelmäßig Nachrichten zukommen, um ihn wissen zu lassen, dass wir ihn gedanklich auf seinem Weg begleiten. Es sollte klar sein, dass er sich jederzeit an uns wenden kann.

Er brach sein Studium endgültig ab, ließ sich exmatrikulieren, um Sozialhilfe bzw. HartzIV beantragen zu können. Ein junger, gesunder, begabter Mensch stand ganz ohne Ausbildung und damit ohne Beruf da, unfähig, am Erwerbsleben teilzunehmen und sich selbst zu versorgen, weil die virtuelle Welt stärker und wichtiger geworden war als das wirkliche Leben.

Zuerst waren wir wie gelähmt und dachten: Wir haben versagt! Wir haben es nicht geschafft, unserem Sohn ins Leben zu helfen. Wir erzählten niemandem, was passiert war, wir schämten uns und suchten ganz allein für uns nach Erklärungen und nach weiteren Informationen. Mehr und mehr wurde uns jedoch klar, dass dies mit unserem Sohn wahrlich kein Einzelfall ist, sondern dass zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland geschätzte 1,5 Millionen Menschen von dieser Sucht betroffen waren.

Wir fassten den mutigen Entschluss, mit unserer Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen und haben die Internetplattform www.rollenspielsucht.de erstellt, auf der Informationen aller Art zu finden sind. Wir haben es uns mit unserer Elterninitiative zur Aufgabe gemacht, auf dieses Thema aufmerksam zu machen, andere zu informieren, um ein Problembewusstsein in den Familien zu schaffen. Unser Motto: Wissen schützt. Seitdem haben ca. 650.000 Menschen unsere Seite besucht.

Seit 3 Jahren erreichen uns nun tagtäglich zum Teil verzweifelte Anfragen von Angehörigen und Betroffenen, denen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten und aufgrund der von uns gesammelten praktischen Erfahrung Hilfestellung meist in Form von Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Seit März 2008 betreuen wir in München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und seit Sommer 2009 auch eine Gruppe für Betroffene. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. Zu groß ist die Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien oder auch von aktiv Spielenden entgegengebracht wird. Um so befreiender ist es, in der Gruppe endlich Menschen zu finden, die in der gleichen schwierigen Situation sind, endlich frei sprechen zu dürfen – sozusagen im Schutz Gleichgesinnter – und gemeinsam im Austausch nach Lösungen zu suchen. Davon hat ja Frau Reitmayr schon ausführlich berichtet.

Vor allem durch die Selbsthilfegruppen, aber auch durch die vielen Telefonate mit Angehörigen und unzählige Briefe an uns, haben wir enorm viel Erfahrung gesammelt. Wir haben unermüdlich recherchiert, viel zum Thema gelesen, uns mit Fachleuten auseinandergesetzt und die diversesten Foren aufmerksam verfolgt. Dies alles hat uns geholfen, die Problematik Onlinerollenspielsucht bzw. Mediensucht insgesamt gedanklich noch differenzierter und vielschichtiger zu begreifen.

Kinder ins Versuchslabor – es wird schon gut gehen!

Selbstverständlich ist es wichtig, Statistiken zu erstellen und wissenschaftlich fundierte Langzeitstudien einzufordern. An den Kern des Problems werden wir auf diese Weise jedoch erst in vielen Jahren herankommen. Die Familien brauchen zeitnahe Lösungen. Eine äußerst effektive Informationsquelle wäre das ausführliche Studieren diverser Foren (u.a. bei www.rollenspielsucht.de oder bei AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT), in denen Berichte von Familien und von Aussteigern stehen. Was dort zu lesen ist, kann keine nüchterne Statistik zum Ausdruck bringen. In den Foren ist das zu finden, was sich **wirklich** in den Familien abspielt, das, worüber niemand spricht.

Die Verunsicherung der Eltern in punkto Medienerziehung ist groß. Obwohl die exzessive Mediennutzung in vielen Familien bereits ein hohes Maß an Kommunikationslosigkeit mit sich gebracht und der PC längst gemeinsame Familienunternehmungen verdrängt hat, obwohl in vielen Fällen die Schulnoten dramatisch abfallen, trauen sich viele Eltern nicht, klare Mediennutzungszeiten einzufordern. Zu groß ist die Angst, als rückständig eingestuft zu werden, ihre Kinder auszugrenzen, ihnen den „Fortschritt“, die „Zukunft“ und die „neue Jugendkultur“ zu verweigern. Vor lauter Verunsicherung scheint den Eltern das Gespür abhanden gekommen zu sein, was ihren Kindern gut tut und was nicht. Erst wenn das Kind „in den Brunnen gefallen ist“ und die Kontrolle über seinen PC-Konsum und damit auch über sein Leben verliert, wird den verzweifelten Eltern klar, dass sie viel früher hätten eingreifen müssen. Eine ohnmächtige Wut wird spürbar, Wut auf etliche z.T. fahrlässig verharmlosende Medienpädagogen, die für die Heranwachsenden den nahezu unbegrenzten Zugang zum PC empfehlen. Vielfach trauen sich die zutiefst verunsicherten Eltern gar nicht mehr, dem ungehemmten PC-Konsum ihrer Kinder Einhalt zu gebieten, aus Angst, dass diese später beruflich den Anschluss verpassen könnten. Der Punkt, an dem die Schwelle zur Sucht dann überschritten wird, wird auf diese Weise oft viel zu spät erkannt. Werden Mütter von älteren, spielsüchtigen Kindern gefragt, was sie getan hätten, wenn Sie früher gewusst hätten, wohin die exzessive Mediennutzung führt, ist die übereinstimmende Antwort: „Wir hätten ganz klar eingegriffen und die Mediennutzungszeiten radikal reduziert.“ Häufig hatten sie den Rat etlicher Medienpädagogen befolgt, eher freizügig mit den PC-Zeiten ihrer Kinder umzugehen, um ihnen nicht den erfolgreichen Weg in die berufliche Zukunft zu verbauen. Frei nach dem Motto: „**Kinder ins Versuchslabor – es wird schon gut gehen!**“ Bei unseren Elterninformationsabenden spüren wir Wut auf die Tatsache, dass wieder einmal den Eltern der Schwarze Peter zugeschoben wird und niemand wahrhaben will, wie schwierig die Situation in den Familien wirklich ist. Wut auf diejenigen, die sich ausschließlich um die vielgerühmte „Medienkompetenz“ kümmern. Wie diese aussehen soll im Angesicht des ungeheuren Sogs, den manche Spiele auf die Spielenden ausüben, bleibt unbeantwortet. Meist wird vergessen, dass nicht derjenige medienkompetent ist, der die unterschiedlichsten elektronischen Medien auf vielfältigste Weise und zeitintensiv zu nutzen weiß, sondern der, der frühzeitig und selbstbestimmt den Aus-Knopf findet. Dies gilt nicht nur für Heranwachsende.

Wir wehren uns gegen diese dauernde Elternschelte. Die Eltern müssen, müssen, müssen. Wir alle sind von der rasanten Entwicklung der vergangenen Jahre überrollt worden und kaum einer konnte absehen, wohin dies alles führt. Nun sollen Eltern innerhalb von 1-2 Jahren zu absoluten EDV-Fachleuten und Suchtspezialisten mutieren? Eltern stecken, z.B. in München, aufgrund der enormen Mieten und der angespannten Situation auf dem Arbeitsmarkt vielfach in einer Dauerexistenzkrise, oft müssen beide arbeiten gehen.

Eltern stärken – Wut in Kraft verwandeln!

Wir wollen die zutiefst verunsicherten Eltern stärken und sie ermutigen, wieder mehr auf ihr eigenes Gefühl zu vertrauen, egal was ihnen von Seiten der Spielehersteller oder etlicher Medienpädagogen geraten wird. Wir wollen sie auffordern, ihre Wut in Kraft zu verwandeln, um aktiv und mutig zum Thema Mediennutzung ein Umdenken in den Familien in Gang zu setzen. Wir wollen durch umfassende Aufklärung, wohin exzessive Mediennutzung führen kann, möglichst auch schon Eltern von Kleinkindern erreichen, denn ein übermäßiger TV-Konsum bereits in sehr jungen Jahren ist für uns die Einstiegsdroge zum Missbrauch elektronischer Medien. Laut einer Studie 'Kinder und Medien' der ARD/ZDF-Fernsehkommission haben bereits 7 Prozent der 2-jährigen Kinder einen eigenen Fernseher in ihrem Zimmer. Im Alter von 6-7 Jahren sind es schon 21 Prozent, bei 12-13-jährigen Teenagern 56 Prozent. Die z.T. mit Medien aller Art hochgerüsteten Kinder- und Jugendzimmer setzen diese Entwicklung fort, die dann, wenn der Internetanschluss dazu kommt, kaum mehr zu bremsen ist. Die Mediennutzungszeiten der Kinder sollten an das Aggressionsverhalten des Betroffenen gekoppelt werden, denn mit steigender Aggression schwindet auch die Achtung vor den Eltern und Geschwistern, was sich zum Teil durch übelste Schimpfworte, meistens gegenüber den Müttern, äußert. Ist das Kind auffallend aggressiv, sollte die vereinbarte Mediennutzungszeit umgehend reduziert (ggf. sogar ganz gestrichen) werden. Das Kind darf jedoch

niemals mit „mehr Spielen“ belohnt werden! Viele Eltern befinden sich bereits in einer Co-Abhängigkeit im Hinblick auf das „Heroin aus der Steckdose“. Und nach wie vor gibt es zu wenig Anlaufstellen, die die betroffenen Familien kompetent und entlastend beraten könnten.

Eltern von jüngeren Kindern können wir nur ganz dringend ans Herz legen, ihre Kinder mit der Nutzung der Medien so spät wie möglich beginnen zu lassen, entgegen dem, was meist von medienpädagogischer Seite aus propagiert wird. Dr. Sabine Schiffer vom Institut für Medienverantwortung ist der Meinung, dass „das frühe Heranführen an technische `Medienkompetenz` genau das Gegenteil von dem bewirkt, was von interessierter Seite behauptet wird: Bildung wird nicht gefördert, sondern verhindert. Ein zu früher Einstieg in Bildschirmmedien reduziert die Dimensionen der Erfahrungswelt für die Kinder. Medienpädagogik mit Kindern führt nicht zu einer kritischeren Mediennutzung oder gar dem Abwenden von problematischen Medieninhalten.“ Hierzu schrieb uns ein Vater: „Unser Sohn ist 3 1/2 Jahre alt und könnte (wenn wir ihn ließen) schon den Rechner anmachen, CD einlegen und mit der Maus loslegen. Unsere Tochter wird sieben, ist gerade im ersten Schuljahr, und ich habe das Gefühl, schon mitten in der Abwehrung falscher "Medienkompetenz" zu sein. Wahnsinn, wie früh die Kinder das jetzt schon drauf haben und WoW ist wahrscheinlich erst der Anfang. Ich befürchte seitens der Elektronik- und Softwarekonzerne in den kommenden Jahren noch ganz andere, stärkere Anreize/Anschläge auf gefährdete User.“ Die Aggressionskriege in den Familien werden im Laufe diesen Jahres durch die Firmen Lego und Playmobil, die an der Fertigstellung von Onlinerollenspielen für Grundschul Kinder arbeiten, die ähnlich aufgebaut sein sollen wie WoW, ungeahnte Ausmaße annehmen. Hinzu kommt, dass es im Internet keinen Kinder- und Jugendschutz gibt.

Wir werden es nicht hinnehmen, dass uns gebetsmühlenartig suggeriert wird, eine tägliche, stundenlange Nutzung von elektronischen Medien sei völlig normal. Ist die massenhafte Abwanderung besonders von jungen Menschen aus dem realen Leben gewünscht, beabsichtigt oder wird sie sogar billigend in Kauf genommen? Fragwürdig sind auch die Bemühungen von verschiedenen Seiten, Eltern nun ebenfalls in die Welt der Spiele, auch Gewaltspiele, zu entführen, wie im Spiegel vom 04.11.08 berichtet wurde.

Fortbildung in Schulen...

Durch Gespräche mit Eltern haben wir erfahren, dass nach wie vor die Schulen nicht ausreichend über Onlinesucht, deren Symptome und Auswirkungen informiert sind. Noch ist die Problematik Onlinerollenspielsucht vorwiegend eine Domäne der Jungs. Deshalb spricht Prof. Christian Pfeiffer, Leiter des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen, auch von „der Krise der Jungen“. Mittlerweile absolvieren deutlich mehr Mädchen erfolgreich das Abitur. 22 % der männlichen Neuntklässler spielen mehr als 4 Stunden am Tag und alle Spieler haben linear zur Spielzeit schlechtere Noten und weisen auffallend hohe Fehlzeiten auf. Im Anschluss an einen Informationsabend von uns meinte ein Lehrer, dass er erst jetzt begreift, dass z. T. ganze Klassen die von uns genannten Symptome zeigen. Er sei froh, endlich mehr über die Zusammenhänge erfahren zu haben.

„50 000 Kinder in Bayern bleiben dieses Jahr sitzen“ schrieb die SZ im Juli 2008. Leider gibt es keine (öffentlichen) Zahlen, wie viele dieser Schülerinnen und Schüler aufgrund exzessiver Mediennutzung die gesteckten Ziele nicht erreicht haben bzw. in ihren Leistungen erheblich abgerutscht sind.

Politische Forderungen

Wir haben eine Reihe von möglichen Forderungen an die Politik zusammengestellt. Denn überall dort, wo Perspektivlosigkeit und Zukunftsangst um sich greifen, überall dort, wo lebendiges, aussichtsreiches und lustvolles Leben nicht mehr stattfindet, ist die Flucht in die ständig verfügbaren virtuellen Welten ein naheliegender und auch nachvollziehbarer Schritt. Unsere Kinder brauchen Herausforderungen und Aufgaben, an denen sie wachsen können. Solange Eltern massiv von Existenzängsten, Arbeitslosigkeit und Zukunftsangst blockiert werden, können viele keinen Raum

finden, kreativ über diese Möglichkeiten nachzudenken, abgesehen davon, dass es für viele Familien nicht mehr finanzierbar ist, ihren Kindern spannende und aufregende Alternativen anzubieten. Im Ruhrgebiet werden reihenweise Hallenbäder und Bibliotheken geschlossen. Die Boni von Bankmanagern hingegen, fließen wieder.

Jedem jungen Menschen sollte es möglich sein, ein Instrument zu erlernen oder Theaterkurse zu besuchen, um im künstlerischen Bereich Fähigkeiten, die stark machen, freizusetzen. Musikschulen und andere kreative Einrichtungen sind jedoch für einkommensschwächere Familien immer unerschwinglicher.

Freizeitangebote für Familien müssen wesentlich kostengünstiger angeboten werden. Durch das Internet und insbesondere durch die Mediensucht wurden Fakten geschaffen, mit denen niemand umzugehen gelernt hat, weder die gigantische Zahl von „verlorengegangenen“ Spielern, noch die verzweifelten Eltern. Wir brauchen Bedingungen, die unseren Kindern das bieten, was sie online zu finden hoffen, wir brauchen mehr Raum für Phantasie, Kreativität und Spiel. Wenn wir Eltern die Möglichkeit bekommen, dies mit unseren Kindern leben zu dürfen, können wir vielleicht die Flucht in virtuelle Ersatzwelten verhindern. Dann wären auch all die familiären Gesichtspunkte, die Frau Martini als wirksame Präventionsmittel genannt hat, eher selbstverständlich und umsetzbar.

Wir fordern eine Ausbildungsplatzgarantie für jeden jungen Menschen, um eine lebenswerte Zukunftsperspektive zu ermöglichen und eine Erhöhung des Freizeitangebots und die Verbesserung der Lebensqualität und der Beratungsstellen insbesondere für Studenten, damit diese, herausgerissen aus dem gewohnten familiären Umfeld und plötzlich allein auf sich gestellt, konfrontiert mit der Erwartung, in überfüllten Hörsälen enorme Leistungen aufbringen zu müssen, es leichter haben, Anschluss, Anerkennung und zwischenmenschliche Kontakte zu finden. Uns wurde mehrfach mitgeteilt, dass Studenten sogar während der Vorlesung in den Hörsälen WoW spielen.

Auf Computerspiele sollte es eine beachtliche Steuer geben, damit die vielen, noch fehlenden Therapieplätze eines Tages auch bezahlt werden können. Wir fordern, dass das Suchtpotential etlicher Spiele (allen voran World of Warcraft) als Kriterium für die Alterskennung mit einbezogen wird (das hieße auch: WoW - Freigabe erst ab 18 Jahren) und die Anerkennung der Onlinesucht als Krankheit.

Verharmlosung dringend beenden und Maßnahmen ergreifen!

Die Forderung, u.a. das hohe Suchtpotential etlicher Onlinerollenspiele stärker zu thematisieren durch Presse, Politik und Kirchen, und im Bezug auf Mediensucht kritische (!), nicht verharmlosende Aufklärungsarbeit an Schulen zu leisten, ist unpopulär und wird meist als „Verteufelung“ der neuen Medien gebrandmarkt. Doch wer sollte sich gegen den PC als äußerst sinnvolles und nützliches „Werkzeug“ aussprechen? In den meisten Fällen wird er jedoch schon von klein auf als „Spielzeug“ „missbraucht“, und verdrängt allmählich jede alternative und entwicklungsfördernde Freizeitbeschäftigung. Aussteiger Thomas aus unserer Selbsthilfegruppe berichtet: „Vier Jahre lang war ich gedanklich pausenlos mit dem Spiel WoW beschäftigt, war nicht bei mir, sondern ausschließlich in der virtuellen Welt. Selbst heute noch, zwei Jahre nach meinem Ausstieg, fehlt mir das Glücksgefühl, das mir durch das Belohnungsprinzip in WoW einen ständigen Kick garantiert hatte, und noch heute kann ich kein wirkliches Interesse mehr aufbringen für das, was man Hobby nennt. Gegen die Welt von WoW erscheint mir noch heute alles fahl, wie ausgebleicht.“ Dennoch werden diejenigen, die es wagen, sich zur „neuen Jugendkultur“ kritisch zu äußern, gerne als ewig Gestrige abgetan. Ist das der Grund, warum unsere Politiker an dieser Stelle schweigen? Wollen sie nicht als rückständig gelten? Vielleicht sollten sie ihre Berater wechseln? Nach wie vor wird nur von einigen wenigen die Problematik Mediensucht als schwerwiegendes Problem erkannt, durch das unsere Gesellschaft zunehmend mehr Schaden nehmen wird. Die wirklich schwierigen Jahrgänge kommen erst noch. Was bislang sichtbar ist, ist nur die Spitze des Eisbergs.

In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Rausch“ gab es folgende Meldung: *„Mit drastischen Maßnahmen soll gegen die Spielsucht der Jugend vorgegangen werdenn. Beliebte Online- Spiele sollen über ein sog. „Nighttime Shutdown“ für sechs Stunden abgeschaltet und die überwiegend minderjährigen Spieler ins Bett geschickt werden. Eine andere Option ist ein „Slowdown- System“, das die Internet- Geschwindigkeit bei zunehmender Spielzeit massiv reduzieren soll. Im zweiten Halbjahr 2010 sollen diese Vorschläge umgesetzt werden.“* Schade, diese Meldung betraf Korea. Und in einer Übersichtsstudie gelangten US-Wissenschaftler zu folgendem Ergebnis: *„Eine Auswertung von 130 Studien mit mehr als 130 000 Teilnehmern zeigt, dass Gewaltspiele bei Heranwachsenden aggressives Denken und Verhalten begünstigen und gleichzeitig soziale Eigenschaften beeinträchtigen – unabhängig von Alter, Geschlecht und der jeweiligen Kultur. Die Psychologen der Iowa State University raten Eltern, solche Spiele aus dem Haushalt zu verbannen. Es wird gefordert, dass Gesellschaft und Politik auf diese Herausforderung reagieren.“* Forderungen dieser Art würden hierzulande einen empörten Aufschrei verursachen. Wann können wir damit rechnen, dass unsere Politiker an dieser Stelle endlich auch klar Stellung beziehen und sich zum Wohle unserer Kinder und Jugendlichen über die immensen monetären Interessen der Spieleindustrie hinwegsetzen?

In Jugendämtern und bei Gericht fehlt noch die Vorstellungskraft

Mittlerweile gibt es bereits etliche Anlaufstellen, die kompetente Hilfe speziell zum Thema Mediensucht anbieten können, doch es sind noch immer viel zu wenig. Vor allem bei den Jugendämtern und bei Gericht fehlt noch die Vorstellungskraft, welche verheerenden Auswirkungen diese Krankheit auf die betroffenen Familien hat. Hierzu der Ausschnitt aus einem verzweiferten Brief an uns: *„Bei unserer onlinesüchtigen Tochter war es so, dass ich es per Gerichtsbeschluss geschafft hatte, sie in die psychiatrische Abteilung des hiesigen Kinderkrankenhauses einweisen zu lassen. Dort stellte man fest, dass sie **nicht** computersüchtig sei, da sie ja nicht die Tür zum Büro mit dem Computer eintreten würde. Kaum war sie wieder zu Hause, begann sie mit World of Warcraft. Manchmal bis zu 16 Stunden pro Tag. Wir hatten den Kampf aufgegeben, weil wir nicht wollten, dass sie fremd untergebracht wird. Dann wurde sie immer aggressiver. Sie vernachlässigte weiterhin die Schule, musste nach zweimaligem Sitzenbleiben zur Realschule wechseln. Das Schlimmste war, dass sie begann, mich zu schlagen und blutig zu kratzen, wenn ich ihre Wünsche nicht sofort erfüllte. Oft mussten wir die Polizei holen, weil sie in ihrer Aggressivität und in ihren Wutausbrüchen nicht mehr zu bändigen war. Als sie dann noch einen Mitarbeiter unserer kleinen Firma angriff, der sich jedoch wehrte und sie daraufhin ins Krankenhaus musste, schaltete sich das Jugendamt ein und das Familiengericht nahm uns, um den Fall endlich abzuschließen, der beim Jugendamt schon Akten füllte, das Sorgerecht weg. Können Sie sich vorstellen, wie schockiert wir waren?*

Vielleicht sollten Sie andere betroffene Eltern davor warnen, mit ihren Problemen zum Jugendamt zu gehen. In unserem Fall wurde nämlich niemals berücksichtigt, dass unsere Tochter rollenspielsüchtig war mit all den schrecklichen Folgeerscheinungen. Dort geht es nur nach Schema F: es gibt Streit in der Familie, dann muss das Kind fremd untergebracht werden. Dann ist aber das Kind bald fremd und die Familie endgültig kaputt! Ich habe im Fernsehen mehrmals Werbung gesehen für World of Warcraft, dann kommen mir immer die Tränen.“

Umfangreiche Fortbildungsmaßnahmen erscheinen uns hier dringend erforderlich.

Und was speziell WoW anbetrifft, wäre es sinnvoll, sich **vorher** zu überlegen, ob man aufgrund des immensen Suchtpotentials überhaupt mit diesem Spiel anfangen sollte. Selbst Erwachsene können sich dem oft nur schwer entziehen. Eine Schulkarriere bleibt neben der WoW-Karriere nach unserer Beobachtung in den meisten Fällen auf der Strecke.

Im Drogen- und Suchtbericht 2009 der Bundesregierung war erstmals die Rede von bis zu 2,8 Millionen Onlinesüchtigen und ebenso viel Gefährdeten. Der Rückzug in virtuelle Welten wird zunehmend mehr zu einem Problem, doch im Jahr 2010 wird es keinen Sucht- und Drogenbericht geben. Welche Strategie steckt dahinter? Möglichst wenig darüber sprechen? Gibt es keine Probleme? Wir legen weiterhin den Finger in die Wunde!

AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V. mit dem Netzwerk für Ratsuchende

Da wir im Laufe der letzten 3 Jahre so unendlich viel Post von verzweiferten Eltern und Betroffenen erhalten haben und diese Arbeit in diesem Umfang nicht mehr alleine leisten können, haben wir das Selbsthilfeportal **AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT** als Verein gegründet, eine „Initiative zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln“ mit dem Motto: „Der Missbrauch von elektronischen Medien soll so unpopulär wie Alkohol- und Drogenmissbrauch werden.“ Auf der Internetseite www.aktiv-gegen-mediensucht.de bauen wir ein **Netzwerk für Ratsuchende** auf, damit von Mediensucht betroffene Familien schneller Rat und Hilfe finden. Sowohl die Angehörigen als auch die Betroffenen können darauf zurückgreifen und in unseren Foren findet ein reger Austausch statt. **Wir hoffen auf dringend erforderliche finanzielle Unterstützung dieser Selbsthilfearbeit** und auf aktive Mitarbeit bei unseren Projekten, besonders von Angehörigen und ehemals Betroffenen, die dieses Problem aus leidvoller eigener Erfahrung heraus bis in die Tiefe verstehen. Über unser Netzwerk für Ratsuchende besteht auch die Möglichkeit, sich für die Gründung einer **Selbsthilfegruppe einzutragen** oder nach bereits bestehenden Gruppen zu suchen. Wir wünschen uns, dass neben **Suchtberatungsstellen, Kliniken, Ambulanzen, Therapeuten, Ärzten und Psychologen auch Netzwerke, Initiativen, Vereine, Präventionsstellen, Forschungsstellen oder andere Institutionen** sich hier vorstellen. Darüber hinaus gibt es eine Rubrik für Offline-Alternativen, von denen viel gesprochen wird (Alternativen anbieten heißt es da immer). Offline-Alternativen sind u. a. auch therapeutische Angebote, bei denen Kinder auch das richtige Leben lernen können, wie z.B. der Frühinterventionskurs logout für Jugendliche von der Rosenheimer Beratungsstelle neon. Es ist wichtig, dass die Stellen, die Hilfe anbieten, auch leichter gefunden werden können. Mittlerweile gibt es bereits über 220 Einträge.

Damit man weiß, wer und wie viele Menschen und Institutionen sich mit dem Thema Mediensucht in unterschiedlichster Form auseinander setzen, wünschen wir, dass das Netzwerk für Ratsuchende weiter befüllt wird. So kann auch ein starkes WIR-Gefühl entstehen. Wir sind nicht bereit, auf Veränderungen zu warten. Wir sind aktiv. Aktiv gegen Mediensucht.

Unser Sohn hatte das Glück, nach mehr als zwei Jahren ganz aus eigener Kraft aus seiner schwierigen Situation heraus zu finden und ist mittlerweile dabei, sein Leben Stück für Stück wieder aufzubauen. Wir können nur erahnen, wie schwer es für ihn gewesen sein muss, sich aus der totalen Isolation wieder in den normalen Lebensprozess zu wagen. Mittlerweile stehen wir in behutsamem Briefkontakt.

Eltern, die frühzeitig darüber aufgeklärt werden, was passieren kann, wenn das Kind die Kontrolle über seinen PC-Konsum und schließlich auch über sein Leben verliert, können aufmerksamer beobachten, sich rechtzeitig einmischen und bei Bedarf konsequent handeln, damit es gar nicht erst dazu kommt.

Die Verhinderung von Mediensucht muss auf allen Ebenen Chefsache werden!

**Warum tun immer noch alle so, als ob unsere Gesellschaft keine Probleme damit hätte?
Sie grölen, saufen, schlägern nicht – sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich.**

=====

Weitere Vorträge aus diesem Workshop: (zu finden bei www.rollenspielsucht.de, Aktuell, 04.06.2010)

Martha Reitmayr, Anghörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht Hannover:
„**Nicht mehr mitspielen!**“

Anni Martini, Elternkreis Ulm: „**Klare Grenzen setzen**“

3. Berliner Mediensuchtkonferenz (05.06.2010)
Workshop „ELTERN AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT“
Vortrag Anni Martini
(Leiterin Elternkreis Ulm)

=====

„Klare Grenzen setzen“

Ich möchte mich vorstellen: Ich bin 57 Jahre alt und seit 37 Jahren verheiratet. Meinen Beruf - Medizinischer Dokumentar -habe nach der Geburt meiner beiden Kinder nicht mehr ausgeübt, da unser jüngster Sohn ein ADHS-Kind war und es viele Probleme in der Schulzeit gab. Nachdem er mit ca. 17 Jahren anfang Drogen zu nehmen haben wir erst probiert, dieses Problem allein in den Griff zu bekommen, sind aber damit gescheitert. 2001 haben wir dann Hilfe gesucht und den Elternkreis Ulm gefunden, eine Selbsthilfegruppe für Eltern deren Söhne oder Töchter drogengefährdet oder drogenabhängig sind. 2003 habe ich die Vertretung der damaligen Leiterin übernommen und 2007 nach ihrem Ausscheiden die Leitung der Gruppe.

Hinterher ist man immer klüger, sagt man. Das bedeutet, dass man das Leben nur rückwärts verstehen kann, aber leben müssen wir es ja vorwärts. Ich möchte hier aus der zusammengetragenen Erfahrung von 40 Jahren Eltern-Selbsthilfe berichten und aufzeigen, welches Elternverhalten am wirksamsten ist, um bei einer Suchtgefährdung oder bei bereits bestehender Sucht zu erreichen, dass der Drogenkonsum erst einmal reduziert wird und letztendlich ganz aufhört. Ich bin überzeugt, diese Erfahrungen lassen sich für die Prävention von Mediensucht nutzen.

In den letzten Jahren ist bei den Jugendlichen immer häufiger ein riskanter Mischkonsum von Alkohol, verschiedener illegaler Drogen, von Glücksspielen, PC-Spielen und Internet zu beobachtet. Es ist aber auch die Frage aufgetaucht, ob nicht hinter so manchem Cannabiskonsum eine Computerspielsucht steht. Darum haben wir unsere Gruppe für alle Eltern geöffnet, deren Kinder ein Suchtproblem haben, egal welches. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Sorgen und Probleme, die die betroffenen Familien belasten, letztendlich fast identisch sind.

Abhängigkeit trotz Prävention

In unseren Elternkreis kommen Eltern, die sich um ihre Kinder sorgen, die nach bestem Wissen verantwortungsbewusst handeln und gehandelt haben. Ihre Kinder haben Präventionsveranstaltungen in der Schule besucht, und wenn ich von mir ausgehe, waren Drogen zuhause ein Thema, über das man ausführlich geredet hat. Und trotzdem ist einer meiner Söhne von Cannabis abhängig geworden. Warum hat es bei uns nicht funktioniert, trotz Präventionsveranstaltungen, trotz aller Gespräche zuhause? Diese Frage stellen sich alle Eltern, die zu uns kommen.

„Ein gutes Elternhaus, Hobbys und Sport ist die beste Prävention“ wurde damals propagiert. Das ist ein Teil davon, wenn es wirklich so einfach wäre, dann dürften Kinder aus gutem Hause nicht süchtig werden, tun sie aber doch.

Unser Sohn hat uns einmal gesagt: „Mir konnte doch nichts passieren ich hatte alles, ein gutes Elternhaus, eine gute Wohngegend, ich hatte Hobbys, ich hab Sport gemacht.“ Das jedenfalls war seine Meinung als er anfang Drogen zu probieren.

So ähnlich wie unser Sohn haben jedoch auch mein Mann und ich gedacht, denn dieser Slogan „Ein gutes Elternhaus.....“ hat auch uns glauben gemacht, dass wir mit Geduld und Erklärungen die Gefahr einer Sucht bannen können.

Er ist auch ein Grund warum Eltern bei Suchtgefahr sich nicht trauen richtig hinzuschauen und rechtzeitig Hilfe zu holen. Sie würden dann ja zugeben, schlechte Eltern zu sein, die versagt und ihrem Kind kein gutes Elternhaus gegeben haben. Solche Aussagen können also sehr tückisch sein.

In allen Präventionsveranstaltungen wurde nur informiert wovon man süchtig werden kann. Ich war nicht darüber aufgeklärt, dass Sucht ein sehr komplexes Phänomen ist, dass es nicht **eine** Ursache dafür gibt, sondern ein Ursachenbündel von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren und dass nicht nur ein bestimmter Menschentyp süchtig wird, oder bestimmte Lebensumstände in die Abhängigkeit führen. Dass Sucht auch nicht urplötzlich geschieht, sondern sich sehr langsam einschleicht, war mir auch nicht bewusst. Anfangs lässt sich selbst Heroinkonsum noch sehr gut vertuschen.

Mein Mann und ich wussten viel zu wenig über Sucht und haben darum nicht rechtzeitig auf die Gefährdung unseres Sohnes reagiert. Und das beobachten wir bei den meisten anderen Eltern. Wenn allein dem Elternhaus die Verantwortung und die Schuld bei Missbrauchsverhalten von Kindern gegeben wird, werden Versagensängste auftreten und es wird meist zu lange versucht, das Problem auf eigene Faust zu lösen. Mit professioneller Hilfe der Beratungsstellen für die betroffenen Familien und evtl. Selbsthilfe für Eltern, sind die Chancen sehr gut, dass suchtgefährdete Jugendliche in relativ kurzer Zeit wieder zum normalen Leben zurückzufinden.

Nach unseren Erfahrungen sind folgende Verhaltensweisen der Eltern hilfreich im Umgang mit Suchtgefährdeten oder Abhängigen.

- 1. Klare Grenzen setzen, über die sich beide Elternteile einig sind.**
- 2. Kurze und klare Erklärungen warum ein bestimmtes Verhalten eingefordert wird.**
- 3. Wahrhaftigkeit, Verlässlichkeit seinem Kind gegenüber.**
- 4. Androhung und Durchhalten von Konsequenzen bei Zuwiderhandlung.**
- 5. Loslassen:
Seinem Kind die Verantwortung für sein Leben übergeben,
Negatives nicht von ihm fernhalten,
dem Kind nichts abnehmen, was es selbst erledigen kann.**
- 6. Stärkung der positiven Eigenschaften und Wertschätzung**
- 7. Sich selbst abgrenzen und Abgrenzung des Kindes akzeptieren**

All diese Punkte sind ganz normale Erziehungsprinzipien, doch der Alltag hat viele Tücken und es ist gar nicht so leicht, das um zu setzen. Zum einen, weil all diese Punkte, miteinander verflochten sind, zum anderen, weil man dabei oft gegen das verstößt, was landläufig für das Verhalten guter und liebevoller Eltern angesehen wird. Welches die Schwierigkeiten sind, möchte ich hier an einfachen Beispielen aufzeigen.

1. Klare Grenzen setzen, über die sich beide Elternteile einig sind.

2. kurze und klare Erklärung warum ein bestimmtes Verhalten eingefordert wird.

3. Wahrhaftigkeit, Verlässlichkeit seinem Kind gegenüber

Vor ca. 20 Jahren war das Motto der Präventionsveranstaltungen: Kinder stark machen, um zu Drogen nein sagen zu können. Kinder stark machen, setzt voraus, dass sie schwach sind. Diesen Eindruck habe ich aber nicht, mal abgesehen von Ausnahmen. Ich denke eher, dass heute Eltern gestärkt werden müssen, die sich oftmals nicht trauen, ein klares Ja oder Nein zu sagen, oder eine für ihre Kinder unangenehme Entscheidung zu treffen, und die dann auch durchzuhalten.

Beobachte ich junge Eltern, wie sie mit ihren Kindern umgehen, dann fällt mir auf, dass sie sehr viel und lange erklären, warum die etwas tun oder lassen sollen, die wirklichen Gründe werden aber meist nicht genannt. Ein Verbot oder eine klare Anweisung wird vermieden. „Wir gehen nicht in den Sandkasten, da ist es nass und davon wird man krank!“ höre ich oft Eltern sagen.

Zum einen: **wir** gehen nicht in den Sandkasten! Das ist keine klare Ansage. Den Kleinen ist es oft an der Nasenspritze anzusehen, was sie denken, „Du vielleicht nicht, aber ich gehe rein.“ Oft sagen wir in der Kommunikation mit unseren Kindern – aber nicht nur mit ihnen – nicht das, was wir tatsächlich wollen und das führt dann zu Missverständnissen und Irritationen. Eine klare Ansage wäre es seinem Kind zu sagen: „Es ist heute nass! Ich will nicht, dass du in den Sandkasten gehst und dich schmutzig machst!“

Fatal ist auch die Tatsache, dass dieses Kind heraus kommt und nass und schmutzig ist, aber nicht krank. Die angedrohte Konsequenz ist nicht eingetroffen. Welche Lehre zieht dieses Kind daraus? Was Vater oder Mutter gesagt haben, trifft nicht unbedingt ein, sie sind nicht glaubhaft.

Wirkungsvolle Prävention beginnt meiner Meinung nach im Alltag und zwar schon bei kleinen Kindern. Kinder und Jugendliche wollen testen, wie weit sie gehen können und wo ihre Grenzen sind.

Wie können sie diese aber erfahren, wenn wir ihnen keine setzen? Wem kein **nein** entgegengehalten wird, der lernt auch nicht mit dem negativen Gefühl um zu gehen, seinen Willen nicht bekommen zu haben. Und da das Leben auch nicht immer fair ist, muss man auch lernen, mit ungerechter Behandlung klar zu kommen. Bei der Fülle von Entwicklungsaufgaben, die Kinder zum erwachsen werden meistern müssen ist manches mit Misserfolgen und Frustration verbunden. Alkohol, Drogen und auch PC-Spiele können dann zum Hilfsmittel werden, um sich den negativen Auswirkungen der Realität zu entziehen. Wer nicht mit Grenzen umgehen kann, lernt auch nicht, sich selbst Grenzen zu setzen und ist stark gefährdet, bei Frustration zu einem Suchtmittel zu greifen.

Von einem ehemals Drogenabhängigen haben wir gehört, „ehrlich gesagt, ich war froh, als meine Eltern endlich angefangen haben, mir Grenzen zu setzten, und sich von mir nicht mehr be- und ausnutzen ließen. Ich habe innerlich oft förmlich danach geschrieen. Als sie sich klar und deutlich verhielten, konnte ich wieder Achtung vor ihnen haben und sie wirklich respektieren.

4. Androhung und Durchhalten von Konsequenzen bei Zuwiderhandlung

In den Elternkreisen sagen wir immer wieder: Drohe deinem Kind nichts an, was du nachher nicht einhalten kannst oder willst. Es nützt nichts, Regeln oder Verbote aufzustellen, wenn diese nicht eingefordert werden und bei Nichteinhaltung keine Konsequenz folgt. Du wirst sonst unglaublich.

Wenn Eltern das umsetzen, dann wird es auf einmal unbequem, sich **nicht** an die Regeln zu halten. Genau da beginnt dann das Umdenken der Abhängigen!

Unsere Gesellschaft verlangt nur in Extremfällen, dass Kinder und Jugendliche aus ihren negativen Taten Konsequenzen tragen müssen. Wir haben ein Jugendschutzgesetz, doch nur Erwachsene werden bestraft, wenn sie es nicht einhalten und das auch nicht immer. Kinder und Jugendliche müssen keine Konsequenz befürchten, wenn sie dieses Gesetz übertreten, das zu ihrem Schutz erlassen wurde.

Denken wir an das Komasaufen mit anschließendem Magenauspumpen im Krankenhaus. Jemand der so betrunken ist, dass er sich an nichts mehr erinnern kann, wird von sich aus kaum eine Konsequenz daraus ziehen, er weiß ja nichts mehr. Das zeigt sich auch immer wieder, bei einer Drogenüberdosis. Die Eltern, die Freunde, die den Betroffenen bewusstlos gefunden und mitbekommen haben, wie die Rettungsdienste um sein Leben kämpften, leiden unter dem Schock, er selbst aber nicht.

Es ist allgemein bekannt, dass es nichts nützt, Regeln aufzustellen, Gesetze zu erlassen, wenn diese nicht eingefordert werden und keine Strafe beim Überschreiten droht. Wir haben viele Gebote und Verbote zum Schutz des Einzelnen und der Allgemeinheit.

Nehmen wir die Straßenverkehrsordnung. Da gibt es z. B. die Anschnallpflicht. Wer sich nicht anschnallt und dabei erwischt wird, zahlt Strafe. Ich schade niemandem, nur mir selbst, wenn ich mich nicht anschnalle. Wir setzen in diesem Fall den Schutz des Einzelnen vor sich selbst durch, denn letztendlich bezahlt die Allgemeinheit die Kosten, wenn es zum Unfall mit schweren Verletzungen gekommen ist.

Ein weiteres Beispiel: 2 vielleicht 11 /12 jährige Buben sitzen auf dem Parkplatz eines Supermarkts mit einer Bierflasche in der Hand und Zigaretten im Mund.

Alle Passanten, ja sogar Polizisten, gehen daran vorbei und tun nichts. Ich habe das selbst beobachtet. Diesen Jungen geschieht nichts, obwohl sie gegen ein Gesetz verstoßen. Warum sollten sie dieses also einhalten?

Schon oft genug habe ich gehört, wir wollen keinen Staat, der alles kontrolliert.

Ich möchte hier keine moralisierende oder bestrafende Haltung einnehmen. Hier geht es nämlich nicht um Kontrolle, sondern um Glaubwürdigkeit.

Kinder und Jugendliche haben ein sehr ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl und denken sehr geradlinig. Wenn wir alle uns nicht klar und deutlich unseren Kindern gegenüber verhalten, indem wir ein Gesetz, das zu ihrem Schutz erlassen wurde, auch durchsetzen, wenn sie uns also nicht einmal soviel Anstrengung wert sind, dann sollten wir uns nicht wundern, wenn sie kein Unrechtsbewusstsein entwickeln und auch keine Achtung vor unserer Gesellschaft haben.

Müssen wir unsere Kinder nicht auch vor sich selbst schützen, wenn sie sich schaden? Es ist bekannt, dass Sucht vom Gehirn während der Pubertät um ein vielfaches schneller gelernt wird, als vorher oder nachher. Letztendlich trägt doch auch die Allgemeinheit die Kosten, wenn es zu einer Abhängigkeit gekommen ist!

Unsere Gesellschaft darf Eltern nicht allein und im Stich lassen. Sie haben sehr schlechte Karten, Regeln oder Verbote durchzusetzen, wenn diese nicht allgemein gültig sind. „Alle anderen dürfen, nur ich nicht.“ Wer kennt nicht diesen Satz. Die Resignation mancher Eltern, dass sie ihrem Erziehungsauftrag nicht mehr nachkommen, rührt daher. „Ich allein kann ja doch nichts machen!“

Wenn ein ausgesprochenes Verbot nicht eingefordert wird, führt das zu einer Orientierungslosigkeit der Kinder und wir als Erwachsene werden unglaublich. Wenn erst bei Volljährigkeit Konsequenzen folgen, dann stehen junge Erwachsene da und haben nicht gelernt, damit umzugehen und damit fertig zu werden.

**5. Loslassen: *Seinem Kind die Verantwortung für sein Leben übergeben,
Negatives nicht von ihm fernhalten,
dem Kind nichts abnehmen, was es selbst erledigen kann.***

Wenn ich heute mit etwas Abstand und mit der Erfahrung, die ich im Elternkreis gewonnen habe, die Kindheit unseres Sohnes betrachte, fällt mir auf, dass er sehr oft eine zu gewährende und zu verständnisvolle Erziehung genossen hat.

Ich wollte die Folgen seiner ADHS-Erkrankung mindern, und Schaden von ihm fernhalten. Dieses zu sehr behütende Verhalten bemerke ich bei vielen Eltern, die in unsere Gruppe kommen. Mütter haben oftmals ein schlechtes Gewissen, weil sie berufstätig sind, oder – und das betrifft auch die Väter - weil die Eltern geschieden sind, wegen eines Umzugs, oder wenn ein Schicksalsschlag die Familie getroffen hat usw. Sie wollen es ganz besonders gut machen und dem Kind gerecht werden. Alle negativen Dinge werden von ihm ferngehalten. Zuhause müssen kaum Aufgaben übernommen werden und oft wird für Fehlverhalten den Umständen die Schuld gegeben.

Kinder durchschauen dieses System sehr schnell und nützen das Verhalten ihrer Eltern aus. Das schlechte Gewissen wird geschürt und dadurch werden sie erpressbar. Wir sagen Eltern haben einen Knopf, auf den Kinder nur drücken müssen und dann funktionieren die schon. Man hält damit ein System am Laufen, das ein bestimmtes Verhalten ermöglicht. Bis zu einem gewissen Grad ist das normal und in jeder Familie zu beobachten. Kommt jedoch eine Abhängigkeitserkrankung dazu, so wirkt dieses Verhalten Sucht verlängernd.

Dazu kommt, dass die Kinderzeit von unserer Gesellschaft immer länger hinausgezogen wird. Mama macht mit 18/19 noch das Frühstück, räumt auf und weiß stets, was das Beste für ihr Kind ist. Kinder werden überall hingefahren, sie müssen nichts mehr allein erledigen. So machen das heute gute und liebevolle Eltern, sie sind immer für ihr Kind da, haben stets Geduld und Verständnis. Eltern die gestresst sind, müde nach der Arbeit heimkommen, die hat es nicht zu geben.

Kinder und Jugendliche haben soviel Taschengeld zur freien Verfügung wie noch nie, aber sie dürfen noch keine wirklichen Aufgaben erfüllen. Sie wissen also gar nicht, wie Geld verdient wird. Meist sind sie schon

Mitte 20, wenn für sie der Ernst des Lebens beginnt. Alle Liebe und Fürsorge, aber auch alle Erwartungen liegen auf den wenigen Kindern, die heute in den Familien sind. Sie sind einerseits sehr behütet, andererseits aber auch überfordert und in einer verwöhnenden Abhängigkeit gefangen.

Die Verantwortung für ihr Leben Ihren Kindern zu übergeben ist für Eltern der schwierigste Punkt. „Sie dürfen ja machen was und wie sie wollen“ höre ich oft. Doch leider steht dahinter die Haltung, „Solange er oder sie das macht, was ich für richtig halte“. Seinem Kind zu erlauben, dass es eigene Wege geht, eigene Lösungen für ein Problem entwickelt, diese ausprobieren und manchmal dabei auch negative Erfahrungen macht, fällt Eltern meist sehr schwer. Man will es vor Schaden bewahren.

Kinder sollten von klein an, an Selbstständigkeit herangeführt werden, man darf ihnen das Leben zumuten (hier steckt das Wort Mut drin) und wer Lebensmut besitzt ist auch lebensstüchtig.

Wenn ich selbstständig handle, werde ich aber auch mal Fehler machen, für die ich nun selbst verantwortlich bin. Auch hier lernt man wieder den Umgang mit Misserfolgen. Selbstständiges Handeln bringt aber auch Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Unselbstständige Menschen haben jedoch kein Selbstvertrauen oder sie überschätzen sich vollkommen.

Diese Erfahrung aus den Elternkreisen kann ich bestätigen. Erst als wir unserem Sohn die Verantwortung für sein Leben übergeben und nichts mehr für ihn erledigt haben, war er gezwungen, der Realität ins Auge zu sehen und begann, sein Leben in die Hand zu nehmen. Er hat dabei Fehler gemacht, aber aus ihnen gelernt und heute sorgt er selbstständig für sich. Treten Schwierigkeiten auf, so steckt er nicht mehr den Kopf in den Sand.

6. Stärkung positiver Eigenschaften und Wertschätzung

Dazu beigetragen hat aber auch, dass wir ihm immer wieder Mut gemacht, seine positiven Eigenschaften gesehen und sie ihm vor Augen gehalten haben.

Wir haben ihn bei Arbeiten am Haus um Mithilfe gebeten. Selbst in seiner schlimmsten Phase konnten wir uns dabei auf ihn verlassen.

Zu oft werden nur negative Dinge angesprochen und die Kommunikation zwischen Eltern und Kind reduziert sich auf Probleme, wie Schulnoten usw.

Positives wird als selbstverständlich angesehen und gar nicht erwähnt. Wesentlich sinnvoller ist es, die gemeinsame Zeit zu nutzen, um die Lebenswelt des Heranwachsenden zu erkunden, seine Interessen und Erfahrungen zu erfragen.

Damit bringt man ihm Respekt und Achtung entgegen.

Pubertierende Jugendliche in ihrer Umbruch- und Orientierungsphase sind einesteils verunsichert, andererseits fühlen sie sich als Helden. Nach der Pubertät sind sie voll entwickelt und auf dem Höhepunkt ihrer Leistungsfähigkeit. Dann suchen sie nach Herausforderungen. Sie wollen ausziehen und das Leben anpacken, aber genau das dürfen sie heute nicht.

Von ihnen wird verlangt, dass sie zuhause bleiben und für die Schule büffeln. Früher begann der Ernst des Lebens bereits für 16-17 jährige Burschen. Sie wurden damals als Handwerksgesellen für 3 Jahre in die Welt geschickt und mussten sich allein in der Fremde bewähren. Sie wurden nicht von Mutti gefahren. Da waren sicherlich viele negative Erlebnisse und Enttäuschungen zu bewältigen.

Heute haben junge Menschen in diesem Alter meist keine reale Herausforderung und werden immer noch als Kind behandelt. Darum darf man sich nicht wundern, wenn sie sich wie Kinder verhalten und spielen wollen. Dabei besteht die Gefahr, dass sie aus Langeweile und Neugier zu Drogen greifen oder sich in die Herausforderung der PC-Spiele verziehen, die ja genau auf diesem Abenteuerdrang aufbauen.

Es gibt viele kreative Ansätze, dem entgegenzuwirken. Z. B an der Gesamtschule in Winterhude beginnt für die Jahrgangsstufen 8-10 das Schuljahr mit einem 3-wöchigen Abenteuer unter dem Motto „Zeig was Du drauf hast“. Da kann man eine Kanutour machen, ein Popkonzert auf die Beine stellen oder die Alpen überqueren.

Das ist eine reale Herausforderung. Nach der Rückkehr von der Tour über die Alpen vom Königsee nach Bozen wurden die Schüler gefragt, was hat diese Tour dir gebracht: Die Antworten waren: Selbstständig sein, weitermachen können, auch wenn es schwierig ist, nicht aufgeben, Zusammenarbeit, mit wenig Geld auskommen, dass man nie zu schnell gehen darf. Ein Junge sagt sich seither immer wieder. „Mann du hast die Alpen überquert, das kriegst du jetzt wohl auch noch hin“.

Wenn Jugendliche Herausforderungen gestellt bekommen und Selbstständigkeit leben dürfen, gewinnen sie Selbstvertrauen, aber auch Kompetenz und Wissen, um zukünftige Aufgaben im Leben meistern zu können. Sie haben sich bestätigt und sich Respekt verdient. Und wer sich Respekt verdient hat, dem wird auch Wertschätzung entgegen gebracht.

Solche Aktionen werden auch schon seit einiger Zeit von Firmen in der Lehrlingsausbildung gemacht, weil die Auszubildenden die vorher genannten Eigenschaften nicht mehr von zuhause und aus der Schule mitbringen. Therapiestätten für Drogenabhängige machen sich das auch zunutze.

7. Sich selbst abgrenzen und Abgrenzung des Kindes akzeptieren

Eltern von Pubertierenden haben eine verrückte Aufgabe zu leisten. Sie müssen einerseits in der Zeit des Umbruchs und der Reifung ihrer Kinder Halt geben und gleichzeitig loslassen. Die Heranwachsenden müssen ihre eigene Identität suchen und finden und brauchen dazu feste, verlässliche Punkte, auch wenn diese nur dazu dienen, sich daran zu reiben. Ihnen geht es meist gar nicht um konkrete Inhalte, sondern um Opposition. Wenn dann Mütter die beste Freundin, der Vater der beste Freund sein wollen, - wie sich Eltern gerne heute sehen - dann verläuft ihre Protesthaltung im Sande. Weil diese ständigen Auseinandersetzungen mit den Jugendlichen aber auch sehr zermürend sind, ziehen sich Eltern oftmals in eine Laisser-faire-Haltung zurück.

Sich von den Eltern ab zu grenzen ist in unserer heutigen Gesellschaft aber gar nicht so einfach, wenn selbst 50 jährige noch jugendlich wirken wollen. Die Heranwachsenden greifen zu noch extremerer Provokation und geraten manchmal durch Alkoholexzesse, Zerstörungswut, oder Drogenkonsum sogar mit der Polizei in Konflikt.

Von den Eltern wird aber genauso ein Wandel verlangt, wie von ihren Kindern. Je selbstständiger diese werden, desto weniger Aufgaben bleiben für die Eltern.

Sie haben wieder mehr Zeit für sich selbst übrig, die ausgefüllt sein will. Sie müssen erst wieder lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahr zu nehmen und zu äußern.

Je weniger Kinder in einer Familie vorhanden sind, desto schwerer wiegt dann der Verlust. Für Eltern ist die Ablösung schmerzlicher als für die Jugendlichen, denn sie verlieren den Einfluss und die Kontrolle über ihre Kinder.

Freunde kann man sich suchen, und die wechseln durchaus, wenn man sich weiterentwickelt. Aber Eltern gibt es nur einmal. Darum ist es sehr wichtig, dass die ihre Rolle annehmen und damit ihren Kindern ermöglichen, sich selbst zu definieren und eine eigene Identität zu finden. Sie haben von sich und für ihr Leben eine eigene Vorstellung, die sich meist nicht mit der ihrer Eltern deckt.

In unserer Gruppe haben wir den Spruch:

Ich bin ich und du bist du

Und ich bin nicht auf dieser Welt um so zu sein, wie du mich gern hättest.

Fazit

In Elternkreisen haben wir wieder und wieder beobachtet, wenn Eltern konsequent die genannten Prinzipien eingehalten haben, haben suchtgefährdete oder bereits abhängige Söhne und Töchter meist allmählich ein Bewusstsein für ihr Drogenproblem entwickelt und der Konsum wurde reduziert. Viele haben eine Therapie gemacht und so den Ausstieg geschafft. Ebenso von Bedeutung ist aber auch Wertschätzung zum einen durch Zeit, die dem Kind gewidmet wird, zum anderen, dass seine Eigenständigkeit gewürdigt wird. Mit der Studie INCANT wurden ähnliche Erfahrungen gemacht – der Therapieladen in Berlin ist daran beteiligt.

Ich bin überzeugt davon, was aus der Sucht herausführt, trägt auch dazu bei, Sucht zu vermeiden.

Wenn es zur Suchterkrankung gekommen ist, muss erst mühsam gelernt werden, mit Grenzen umzugehen und sich selbst Grenzen zu setzen, was z. B. im Umgang mit dem PC sehr wichtig ist. Es muss Konfliktfähigkeit, Besonnenheit, Selbstverantwortung eingeübt werden, erst dann ist man fähig selbstständig sein Leben zu leben und in Ordnung zu halten. Darum ist es so wichtig, seinem Kind von klein auf klare Grenzen zu setzen. Damit es lernt, dass alles Handeln Konsequenzen nach sich zieht, für die jeder selbst die Verantwortung trägt.

Prävention ist wie Sucht eine sehr komplexe Sache. Um Mediensucht vorzubeugen, muss Prävention schon bei Eltern von Kleinkindern beginnen, denn der verantwortungsbewusste Gebrauch des PC's will von klein auf gelernt sein. Eltern müssen sich darüber klar werden, **wie viel** Verantwortung auf ihnen liegt - was die Nutzung angeht -, denn Kinder ahmen ihre Eltern nach.

Wie schnell ist eine Stunde vergangen, wenn man im Internet surft?

Detaillierte Elternaufklärung ist hier noch wichtiger als bei Drogen. Dass Heroin und Kokain schädlich sind und süchtig machen weiß jeder, bei Cannabis war es das anfangs nicht, mit sehr schlimmen Folgen.

Es ist auch schon lange bekannt, dass Alkohol in den Händen von Kindern nichts verloren hat, doch Heranwachsenden wird ein Probierverhalten zugestanden. Dass aber Sucht vom Gehirn gerade in der Pubertät um ein vielfaches schneller gelernt wird, als vorher und nachher ist nur in Fachkreisen bekannt.

Eltern müssen wissen, welchen Einfluss PC-Gebrauch auf die geistige und soziale Entwicklung ihrer Kinder hat und sie müssen über die Risiken bei Missbrauch aufgeklärt sein. Die viel gerühmte Kompetenz, die Kinder durch Computerspiele für ihr Berufsleben erlangen, spukt noch immer in den Köpfen zu vieler Menschen, weil eine sehr aggressive Werbung das den Eltern immer wieder suggeriert. Das Medium darf jedoch auch nicht verteufelt werden, wir alle kennen seine Vorzüge und möchten es nicht mehr missen.

Eltern müssen aber auch mehr über die Entstehung und Auswirkung von Sucht wissen, damit sie bei riskantem Konsum genau hin schauen und rechtzeitig einschreiten. Vor allen Dingen muss klar gesagt werden, dass es jede Familie treffen kann, trotz aller Vorsorge und Fürsorge in einem guten Elternhaus.

Das Medium PC fand erst in den letzten 20 Jahren Verbreitung und der Umgang damit ist gesellschaftlich noch nicht geregelt. Wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft, haben ein grenzenloses Maß an Angeboten und Erfolge werden zeitnah gefordert, es muss ganz schnell etwas kommen.

Prävention ist eine gesellschaftliche Aufgabe. *In Spanien konsumieren 41 % der 15-16-jährigen Cannabis, in Deutschland sind es 27 % und in Schweden nur 5 %. *(Quelle: Thomasius, Petersen 2006; Settertobulte, Richter, Richter 2007; Tretter, Werner 2007) In Schweden geht man mit Cannabiskonsumenten auch nicht restriktiver um als bei uns, der Konsum ist aber dort verpönt. Der Konsum eines Suchtmittels hängt also auch von der allgemeinen Einstellung dazu ab.

Gesellschaftliche Änderungen erfordern aber Ausdauer und Anstrengung. Wir haben es geschafft, dass heutzutage die meisten Menschen ins Auto einsteigen und sich ohne nach zu denken anschnallen. Der Rückgang der schweren Verletzungen bei Unfällen hat uns gezeigt, dass die Durchsetzung der Anschnallpflicht richtig war.

Den Umgang mit dem PC zu regeln und der Zugang zu manchen PC-Spielen und zu bestimmten Teilen des Internets darf aber nicht allein in der Verantwortung der Eltern liegen. Es muss sichergestellt werden, dass Kinder vor den schädlichen Auswüchsen geschützt werden. Bei gewalttätigen Filmen wird nur konsumiert, - was schon schlimm genug ist - bei PC-Spielen macht man aber mit. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es für die Entwicklung eines Heranwachsenden vorteilhaft ist, in die Rolle eines Mörders zu schlüpfen, wie das bei so manchen Spielen der Fall ist.

Ein kompetenter Umgang mit dem Computer und Internet ist auch eine wirksame Gewaltprävention. Und mit gewalttätigen Jugendlichen hatten wir in letzter Zeit genug Probleme.

Veränderung und Erziehung ist anstrengend aber das lohnt sich.
Um Zukunft leben zu können, müssen wir die Gegenwart gestalten.

Für die Zukunft unserer Kinder sind wir heute verantwortlich.

=====
Weitere Vorträge aus diesem Workshop: (zu finden bei www.rollenspielsucht.de, Aktuell, 04.06.2010)

Martha Reitmayr, Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht Hannover:
„Nicht mehr mitspielen!“

Christoph hirte, Elterninitiative rollenspielsucht.de (und AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.)
Warum „Eltern aktiv gegen Mediensucht“:
„Sie grölen, saufen, schlägern nicht – sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich“

3. Berliner Mediensuchtkonferenz (05.06.2010)
Workshop „ELTERN AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT“
Vortrag Martha Reitmayr
(Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht, Hannover)

=====

„Nicht mehr (mit)spielen!“

Ende 2008 gründete ich in Hannover die Angehörigen-Selbsthilfegruppe Mediensucht. Anlass war meine persönliche Not mit einem internetsüchtigen Sohn. Die Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen KIBIS war uns bei unseren ersten Schritten behilflich. Wir sind etwa 12 Personen, drei Elternpaare, eine Partnerin eines computerspielsüchtigen Mannes und ansonsten alleinstehende Mütter. Die computerspiel- und internetabhängigen Angehörigen sind ausschließlich männlichen Geschlechts, Söhne im Alter von 17 bis 30, ein Partner mit 44 Jahren. Die meisten von ihnen sind in die fantastische Welt von World of Warcraft abgetaucht. Das reale Leben hat nur noch wenig Bedeutung für sie und sie sind ihm auch immer weniger gewachsen. Die Abhängigkeit, die sich meist seit der frühen Jugend schleichend entwickelt hatte, zeigt verheerende Folgen für ihre persönliche Entwicklung, ihre Gesundheit, ihre berufliche Zukunft und soziale Einbindung.

Während unsere Söhne und Angehörigen nur noch spielen, spielen, spielen, haben wir die Devise entwickelt: **„Nicht mehr mitspielen!“**

Wir wollen, dass sich etwas verändert, weil unser Leidensdruck zu groß geworden ist.

Wir wollen

1. eine **Veränderung in uns selbst und in der Familie** und
2. eine **Veränderung im öffentlichen Bewusstsein** angesichts der Dimension der Internet-Abhängigkeit, die inzwischen fast epidemische Ausmaße angenommen hat.

Letzteres würde Aufklärungsarbeit z. B. in Kindergärten, Müttertreffs, Schulen und politische Arbeit bedeuten. So dringend uns dies erscheint, übersteigt es aber zur Zeit unsere Kräfte. Herr Hirte hat Forderungen gesellschaftlicher und politischer Art aufgestellt, die auch wir unterstützen. Der Fokus unserer Arbeit war also unsere eigene Veränderung, unser eigenes **Lernen**, um ein anderes Wort für Veränderung zu benutzen.

Unsere zweimonatlichen Treffen kreisen um die Lernschwerpunkte **Wissen – Fühlen – Handeln**. Es geht also um unser Lernen auf der Erkenntnisebene, der Gefühlsebene, der Handlungsebene, wobei diese drei Bereiche natürlich eng miteinander verwoben sind.

Ein Anspruch an uns, den wir anfangs gar nicht so gern wahrnehmen wollten. Der Ort der Veränderung wird ja beim Sohn, beim Abhängigen, gesehen. Er hat ja das Problem! Er soll aufhören, auf diese selbstschädigende Weise das Internet zu missbrauchen! Er muss sich ändern! Dieses Denkmuster hat sich in den Familien meist schon verfestigt und zu einer Eskalationsspirale geführt: Je mehr die Angehörigen reden, Vorwürfe machen, drohen, flehen, schwarzmalen... desto größer wird die Distanz zwischen ihnen und dem Sohn oder Partner. Das „Immer mehr des Gleichen“ produziert nur noch mehr Rückzug oder auch aggressive Explosionen.

Wir haben erkennen müssen, dass wir **Angehörige bei uns selbst ansetzen müssen**, unsere Haltung, unsere Präsenz, unsere Kommunikations- und Handlungsmuster reflektieren und verändern müssen. Dann kann das System Familie sich ebenfalls ändern und letztlich auch der Süchtige. Änderungen setzen aber Wissen und Einsicht voraus. Also

Schwerpunkt Wissen:

Wir sind oft die erste Anlaufstelle für hilfeschuchende Angehörige. Sie erhalten bei uns nützliche Adressen und Informationen verschiedener Art. Dabei sei kurz angemerkt, dass die Webseite rollenspielsucht.de von Christoph und Christine Hirte eine wertvolle Fundgrube von Informationen für uns war und ist. Circa vier-fünfmal im Jahr laden wir Referenten ein, die uns beraten, z. B. von return, der Fachstelle für exzessiven Medienkonsum des Neuen Lands.

Informationen von außen sind nicht alles. Auch die **Gruppe selbst** ist erkenntnisfördernd und zwar durch die kaleidoskopartige **Spiegelung** der Problematik durch mehrere Menschen. So kommt es nicht nur zu Wiedererkennungs- sondern auch **Aha-Erlebnissen**.

Ein Beispiel: Eine alleinerziehende, berufstätige Mutter erzählte uns schon in der Frühphase der Gruppe, sie habe eine Betreuung für den Sohn eingeleitet, der in seiner Wohnung verwahrlost sei und den sie auch nicht mehr zurück zu sich nehmen wolle, weil er – ein zwei Meter Mann – sie schon körperlich bedroht habe. Damit hatten die eher resignativen Mütter in der Gruppe schlagartig eine neue Handlungsoption vor Augen.

Einige **Kenntnisse** über die **Biochemie des Gehirns** bei der Suchtentstehung sind für uns sehr nützlich gewesen, z. B. das Wirken des körpereigenen Belohnungssystems und das Entstehen von „Autobahnen“ im Gehirn“, wie es der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt. Erst das Wissen über diese Vorgänge im Gehirn lässt uns verstehen, warum das Aussteigen aus der Abhängigkeit so schwierig ist.

Eltern brauchen **Kenntnisse über die Spiele**, ihre Faszination und ihr Gefahrenpotenzial, besonders wenn es sich um **Rollenspiele wie WoW** handelt, die mehrere **Suchtfaktoren** enthalten:

- a) eine spezifische **Belohnungsstruktur**, die anfangs schnell Glückshormone im Gehirn freisetzt, später, auf den höheren Levels, aber seltener, unplanbarer, ein Vorgang, der eindeutig suchtfördernd wirkt.
- b) **der Zeitfaktor**: Je mehr Zeit ein Spieler in WoW investiert, desto größer Erfolg und Belohnung. Übrigens verbringen auch nicht-süchtige Spieler von WoW im Durchschnitt täglich 4 Stunden damit! (Studie des KFN)
- c) Des weiteren schenkt WoW **emotionale Befriedigungen**, die Jugendliche in ihrer Umwelt häufig vermissen; Abenteuer erleben, eigene Stärke erfahren, Ziele erreichen, Erfolg haben und Anerkennung von anderen bekommen. Gerade die Verpflichtung der Spielergemeinschaft, der „Gilde“ gegenüber bindet die Jungs an das Spiel. (die Freunde nicht im Stich lassen!)
- d) Es ist ein Spiel **ohne Ende**. Jährlich erscheinen Fortsetzungen.

Eltern fallen erst mal leicht auf die märchenhafte Formensprache von WoW und ähnlichen Rollenspielen herein. Die infamen Mechanismen durchschauen sie manchmal erst, wenn es zu spät ist. Und selbst wenn sie sich das nötige Wissen über Spiele, über Suchtentstehung, über technische Möglichkeiten wie Kindersicherungen zugelegt haben, gilt immer noch: Wissen ist eine Sache, die Umsetzung in Handeln aber eine andere, schwierigere.

Oft taucht in der Gruppe die Frage nach den **Ursachen der Abhängigkeit** auf. Obwohl es keine monokausale Erklärung für die Entstehung von Sucht gibt, durchforsten wir Eltern in selbstaufklärerischer oder manchmal sogar selbstquälerischer Weise die **familiäre Vergangenheit**. Wo hat dem Kind etwas gefehlt? Gab es Traumata? Vernachlässigung? Elterliches Fehlverhalten?

Der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther bringt die Bedürfnisse eines Kindes auf die griffige Formel: Kinder brauchen zweierlei: **Geborgenheit** (Eingebunden-Sein, Anerkennung in einer

Gemeinschaft...) auf der einen Seite, **Autonomie** auf der anderen, also die Chance, zunehmend selbstständig zu werden, an Aufgaben zu wachsen, Selbstwirksamkeit zu erfahren. Kinder, die in

diesen beiden Bedürfnissen unter **Defiziten** leiden, geraten in tiefe innere Unruhe und Angst. Eine Bewältigungsstrategie ist dann, nach Drogen, z. B. Computerspielen zu greifen, die diesen Mangel beheben. In ihnen findet der junge verunsicherte Mensch wieder Geborgenheit und Anerkennung, Regeln, durchschaubare Strukturen und spannende Aufgaben, an denen er sich bewähren und an denen er wachsen kann. Die Spielewelt bietet, was im realen Leben nicht mehr gelingt.

In der Gruppe fällt auf, dass nicht wenige unserer „Computerkids“ belastende Erfahrungen von Nicht-Geborgenheit gemacht haben wie Trennung der Eltern, Überforderung oder Depression der Mutter, Quälereien durch Geschwister und andere Kinder und Misserfolge in der Schule.

Andererseits berichten Mütter auch, sie hätten dem Kind zu viel abgenommen, es überversorgt, verwöhnt, ihm alle Frustrationen erspart, keine Grenzen gesetzt, manchmal aufgrund einer symbiotischen Beziehung zum Kind, manchmal aufgrund von Schuldgefühlen oder wegen einer falsch verstandenen Idee von „freier Erziehung“.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse, die sich unsere Gruppe erarbeitet hat, dank der Begleitung durch professionelle Suchtberater, ist die Einsicht in das Muster der **Co-Abhängigkeit**.

Wir hatten in der Gruppe eine Besucherin, deren Sohn, Ende zwanzig, ohne abgeschlossene Lehre, seit Jahren im Keller des Hauses WoW spielte. Er kam nicht mehr an den Tisch, nahm nicht mehr am Familienleben teil, die Mutter versorgte ihn, indem sie Tiefkühlahrung einkaufte, die er sich selbst im Keller in der Mikrowelle zubereitete. „Er tut mir so leid“, diesen Satz habe ich noch im Ohr. Und: „Immerhin weiß ich, wo er ist, er ist wenigstens nicht auf der Straße“.

Was wir inzwischen erkannt haben: Dass Mitleid dem Betroffenen nicht hilft, dass Grenzen zu ziehen nötig ist: Wo hört meine Verantwortung für den Sohn oder Partner auf? Wo missachte ich meine eigenen Bedürfnisse? Verantwortung abzugeben ist ein diffiziler Prozess – besonders bei Jugendlichen, die noch im Haus leben und von uns abhängen.

In der Gruppe haben wir inzwischen unsere Selbstwahrnehmung geschult, so dass wir uns auf Co-Abhängigkeitsmuster gegenseitig hinweisen können.

Auch was die **Mediennutzung** betrifft, stellen viele von uns Eltern eigene Versäumnisse fest. Zu früh bekam der Sprössling seinen eigenen Fernseher oder Computer und war immer mehr der Überflutung durch mediale Bilder ausgesetzt, auf Kosten des realen Spielens, Lesens und anderer kreativer und sinnlich-konkreter Beschäftigungen, durch die eigene innere Bilder entstehen würden. Diese eigene fantasiemächtige Innenwelt würde aber schützen vor Abhängigkeit. So aber entsteht Langeweile, sobald der Bildschirm ausfällt – und umso mehr sehnt sich das Kind nach medialem Futter. Es braucht die fremden Bilder, weil es keine eigenen mehr hat.

Lange hingen einige von uns der Illusion nach, der frühe Umgang mit dem Computer würde dem Kind Vorteile bringen, nämlich einen leichten Einstieg ins Berufsleben. Zu lange sahen wir noch zu, als das Suchtverhalten bereits evident war, in purer Hilflosigkeit oder mit dem Gedanken: Das gibt sich schon mit der Zeit.

Viele Faktoren wirken wohl bei der Entstehung von Sucht zusammen, biologische, psychische, aber auch **gesellschaftliche**, die ein gesundes Aufwachsen von Kindern erschweren. Ich denke an unsere zubetonierten, langweiligen städtischen Lebensräume und auch an die vorprogrammierten Tagesabläufe der meisten Kinder, die weder Raum noch Zeit finden, wo und wann sie selbstbestimmt, ohne Kontrolle ihrer Spiel- und Entdeckerlust nachgehen könnten. Kinder werden

heute viel zu früh einem Leistungs- und Konkurrenzdenken ausgesetzt, das die kreative Entfaltung und Lebenslust behindert zugunsten des Endprodukts, an dem die Kinder dann verglichen und

beurteilt werden. Sensible, seelisch und sozial belastete Kinder flüchten unter diesem Druck in Befriedigungen wie sie die Spiele bieten. Und diese Spiele sind allgegenwärtig.

Hier wäre auch der Moment, die Verantwortung der Spiele-**Hersteller** zu erwähnen, die ihre Gewinnmaximierung über Kinder- und Jugendschutz stellen. Was ist von der freiwilligen Selbstkontrolle der Unterhaltungssoftware-Industrie, der **USK** zu sagen, die suchterzeugende Spiele wie WoW bereits 12-jährigen zugänglich macht? Wo ist das Verantwortungsgefühl unserer **Politiker**, die mehr das Gedeihen des Wirtschaftssektors Gamesindustrie im Auge haben als das Wohl der heranwachsenden Generation?

Schwerpunkt Fühlen:

Bevor Angehörige in eine Beratung oder in unsere Gruppe kommen, sind sie oft schon durch die Hölle diverser heftiger Gefühle gegangen: Enttäuschung, Scham, Schuldgefühle, Sorge, Angst, Mitleid, Hilflosigkeit, Wut und Verzweiflung.

Die **Sorgen und Ängste** der Eltern hinsichtlich der schulischen oder beruflichen Zukunft des Sohnes sind massiv und berechtigt. Die Jugendlichen in unserer Gruppe gefährden ihre Versetzung, müssen wiederholen oder haben bereits von der Schule gehen müssen. Es gibt andere, die nach Schulabschluss keine Ausbildung beginnen oder sie abbrechen und jahrelang Haus oder Wohnung der Eltern oder Mutter nicht mehr verlassen.

Unbearbeitete Ängste halten Angehörige leicht davon ab, klare, konsequente Schritte zu unternehmen. So z.B. die düstere Vorstellung, der Sohn würde auf der Straße zugrundegehen, falls man ihn vor die Tür setzen würde. „Loslassen“ wäre bei erwachsenen Söhnen angesagt. Wenn nicht diese abgrundtiefe Angst wäre und das schon angesprochene **Mitleid**.

Ein anderes Gefühl, von dem eine Mutter erzählt: das schmerzvolle **Schamgefühl**, das sie spürte, nachdem der Sohn, dem sie den Laptop weggenommen hatte, handgreiflich wurde und sie zu Boden stieß: „So tief sind wir gesunken“.

Wut: Ein Vater berichtet von der Wut, die über ihn kam, nachdem der Junge sich nicht an die gemeinsamen Abmachungen bezüglich des Spielens gehalten hatte. Suchtkranke tricksen, täuschen und brechen Vereinbarungen. So ging z.B. ein Junge morgens aus dem Haus, mit Schultasche und kehrte, als die Eltern zur Arbeit gefahren waren, wieder zurück, um WoW zu spielen. Der Arzt lieferte ihm ein Attest für die Schule.

Schuldgefühle, wie schon angesprochen, belasten etliche Angehörige, so auch mich. Was haben wir versäumt? Wo haben wir Fehler gemacht? Quälende Fragen! Die Gruppe kann bei der Relativierung der eigenen Schuld helfen: Wie hätten wir alles richtig machen können? Wir waren selbst belastet und hätten Unterstützung gebraucht. Väter sind weggegangen, die Söhne sind ohne männliches Vorbild aufgewachsen...- ungünstige Entwicklungen, die von Müttern nicht aufgefangen werden können. So kann durch das Gespräch in der Gruppe ein diktatorisches Gewissen, das manche Mutter niederdrückt, vielleicht umgewandelt werden in ein reifes, personales, sich selbst verzeihendes Gewissen.

Erst dann haben wir genug Stärke und Präsenz, um eingreifen zu können.

Die täglichen Belastungen führen bei vielen Angehörigen zu psychosomatischen **Symptomen** wie Bluthochdruck, zu Schlaflosigkeit, Erschöpfung, manchmal bis hin zur Depression.

Sich auszusprechen, sich verstanden und angenommen zu fühlen von Menschen, die die gleichen Erfahrungen machen, lässt die Scham verschwinden, lässt aufatmen und ein bisschen Mut schöpfen. Es stärkt, wenn man erfährt, dass andere das gleiche Problem haben und sich offensiv

dazu bekennen. Wenn dann noch Einsichten in Zusammenhänge und Lernerfahrungen hinzukommen, spürt man wieder etwas festen Boden unter den Füßen.

Bloßes Klagen bringt nicht voran, ebensowenig das Grübeln über die Vergangenheit. Unser Fokus liegt eher auf der Frage: Was können wir tun?

Schwerpunkt Handeln:

Wie schon gesagt: Wenn wir uns unser Verhalten verändern, wird auch der Süchtige sich verändern. Aber welche Schritte angebracht sind, war für uns am Anfang nicht erkennbar. Manche berichteten, dass sie den spontanen Versuch gemacht hatten, dem Sohn den Computer wegzunehmen oder das Internet abzustellen. Es gab daraufhin bedrohliche **Aggressionsszenarien** in den Familien. Türen wurden eingetreten oder durch den Flur geworfen, Eltern körperlich angegriffen etc.

Inzwischen raten wir von schnellen, rabiaten Eingriffen ab. Ein WoW Spieler hat sich in seiner virtuellen Welt eine neue, starke Identität aufgebaut, er findet in dieser Welt Anerkennung und Wertschätzung, die er in der realen Welt längst verloren hat. Ihm dies alles mit einem Schlag wegzunehmen kommt einer Vernichtung nahe.

Inzwischen haben wir etwas mehr Klarheit in Bezug auf adäquates Handeln. Es umfasst in etwa folgende drei Punkte:

a) Ohne Vorwürfe und Drohungen **konkrete Schritte** unternehmen, nämlich:

Bei Jugendlichen zeitliche und inhaltliche **Abspraken für die PC – Nutzung** treffen, z. B. ein Zeitkontingent für den Internetgebrauch aushandeln, evtl. Zeitschaltuhren oder Sicherungsprogramme einführen. Evtl. gemeinsam den Ausstieg aus WoW vornehmen. Regeln festlegen und auf Einhaltung achten. Abgesprochene Sanktionen konsequent durchziehen.

Verantwortung abgeben, je älter das Kind, desto mehr. Bei älteren, erwachsenen Betroffenen wirkt meist nur noch eins: die Versorgung einstellen und den Finanzhahn zudrehen, bitten, ausziehen, evt. ALG II zu beantragen, evtl. eine Betreuung zu akzeptieren.

Bei aggressiven Übergriffen im Extremfall die Polizei holen und eine Einweisung in eine spezialisierte Klinik erwirken.

Es ist unumgänglich, den Abhängigen, die sich im Ist-Zustand wohlig eingeeigelt haben, die Unhaltbarkeit ihres Lebensstils deutlich zu machen, d.h. sinnlich spürbar. Es muss sie aufrütteln, es muss auch wehtun, nur so kann ein Veränderungsprozess beginnen.

Natürlich führt nicht jeder Schritt gleich zum Erfolg. Ein Elternpaar hatte eine Internet-Nutzung nur von 19 bis 23 Uhr durchgesetzt. Daraufhin machte der Sohn keineswegs brav nachmittags seine Hausaufgaben oder andere sinnvolle Dinge, sondern legte sich schlafen, bis es endlich 19 Uhr war und er WoW spielen konnte.

In einigen Familien hat sich aber doch etwas bewegt. Einige Mütter verweigern teilweise die Versorgung. Einige Söhne haben sich Beratungstermine geben lassen.

b) **Ein neues Beziehungsklima** schaffen, mehr Zeit für gemeinsames Leben, um verloren gegangenes Vertrauen wiederherzustellen und dabei **Angebote nicht-virtueller Art** versuchen: anregende Unternehmungen, Sport, Abenteuer, Aufgaben, die das Selbstbewusstsein stärken und Anerkennung einbringen.

Diese Offerten, sei einschränkend gesagt, werden bei fortgeschrittener Spielsucht nicht mehr angenommen. Die Betroffenen winken nur müde ab, so unsere Erfahrung. Ein Elternpaar hatte die beiden spielsüchtigen Jungs, 18 und 19 Jahre alt, zu einem Ägyptenurlaub mitgenommen, hoffnungsfroh. Ergebnis: Sie verbrachten einen Tag am Pool, den Rest des Urlaubs hockten sie auf dem Zimmer und sahen fern.

Allerdings sehen echte Herausforderungen anders aus als ein All-inclusive-Urlaub. Ich denke da eher an Wildnis-Überlebenscamps oder Segeltörns, oder auch an Praktika in interessanten Betrieben,

jedenfalls an Aufgabenbereiche, wo Fähigkeiten gefragt sind und eigenständige Entscheidungen getroffen werden können. Dann finden die Jugendlichen im realen Leben wieder, was sie nur noch im Spiel zu finden glaubten, nämlich ihr eigenes gesundes Selbst.

c) **Das eigene emotionale Wohlergehen** nicht mehr vom Verhalten des Online-Süchtigen abhängig machen. Für sich selbst sorgen und sich im Alltag stärken mit allem, was einem zur Verfügung steht: Atem- und Entspannungstechniken, Meditation, Spazieren gehen, etc. Gelassenheit und Optimismus haben auf Dauer Wirkung, zumindest stärken sie uns. Es wird den Abhängigen schließlich nicht besser gehen, wenn es den Angehörigen schlecht geht.

Die Gruppe begleitet die einzelnen bei diesen Versuchen, kleine Erfolge werden beklatscht und gewürdigt. Der große Erfolg, der komplette Ausstieg des Sohnes aus dem Online-Leben, ist bislang in keiner Familie zu verzeichnen. Die Frau, die als Partnerin eines WoW-süchtigen Mannes in unserer Gruppe war, hat sich inzwischen getrennt, immerhin. Es gibt keine schnellen Rezepte gegen die Computerspielsucht.

Wir haben einsehen müssen, dass der uns und unseren Söhnen abverlangte **Veränderungsprozess kein Sprint, sondern ein Marathon ist.**

Unsere Arbeit war also vorwiegend innenorientiert, sporadisch sind wir auch in der Öffentlichkeit aufgetreten. Inzwischen sind wir Mitglied im neugegründeten Netzwerk Medienabhängigkeit Hannover.

Es gäbe unendlich viel zu tun an **Aufklärungsarbeit** angesichts der Dimensionen, die die Medienabhängigkeit inzwischen angenommen hat. Wir wünschen uns, dass Eltern, Lehrer, Schulbehörden, Politik und Gesellschaft noch aufmerksamer werden und ihre Handlungsmöglichkeiten ausschöpfen. Denn es geht nicht nur um unsere Söhne, es geht um die gesunde Entwicklung von Hunderttausenden junger Menschen.

Kontakt: SHG-Medien sucht@t-online.de

=====

Weitere Vorträge aus diesem Workshop: (zu finden bei www.rollenspielsucht.de, Aktuell, 04.06.2010)

Anni Martini, Elternkreis Ulm: „**Klare Grenzen setzen**“

Christoph Hirte, Elterninitiative rollenspielsucht.de (und AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.)
Warum „Eltern aktiv gegen Mediensucht“:

„**Sie grölen, saufen, schlägern nicht – sie verschwinden nur einfach, ganz unmerklich**“