



VERSUNKEN IN FREMDEN WELTEN: VIDEOSPIELSUCHT BEI JUGENDLICHEN

Aus dem Zimmer dringt das gedämpfte Summen von Computerlüftern und das Klackern der Tastatur: «Nur noch eine Runde!», hallt es aus dem Zimmer, während die Minuten in Stunden übergehen. Die Eltern werfen besorgte Blicke auf die Uhr und fragen sich, ob die Grenze hin zur Videospielsucht bei ihrem Kind längst übertreten wurde.

«Nur weil man Phasen hat, in denen man recht häufig und viel Computerspiele spielt, heisst das noch lange nicht, dass man süchtig ist», weiss Harun Kerim Mumcu, Psychologe an der Kinder- und Jugendpsychiatrie der PDGR in Ilanz. Er erklärt, dass Videospielsucht, wie andere Verhaltenssuchten auch, durch freigesetzte Neurotransmitter im Gehirn entstehen kann – insbesondere Dopamin als Glückshormon. Nach ebendiesem Dopamin-Schub können Menschen süchtig werden. «Videospiele, die langweilig sind, machen nicht süchtig», erklärt Mumcu. «Die Spiele müssen so gestaltet sein, dass Körper und Psyche konstant belohnt werden, zum Beispiel mit Loot-Boxen.» Er weist darauf hin, dass viele Spieleentwickler diese psychologischen Effekte bewusst nutzen, um das Interesse zu steigern und mehr Einnahmen zu erzielen.

Mit Games ins Glücksspiel

Ein besonderes Risiko birgt die Integration von Glücksspielelementen wie sogenannten Loot-Boxen, die das Suchtpotenzial verstärken können. Diese virtuellen Wundertüten (die meist mit echtem Geld gekauft werden müssen) enthalten zufällige Gegenstände für das Game. Das Erhalten einer Belohnung oder die Vorfreude auf einen möglichen Jackpot – die

Parallelen zum Glücksspiel sind hoch. Er erklärt: «Viele Spiele bezahlt man beim Kauf, spielt eine Story ohne versteckte Kosten durch und hat letztendlich rund zehn Stunden lang Spass. Die meisten Free-to-play Games ziehen einen hingegen mit intervallbasierten Belohnungen an und bieten später die Möglichkeit, Loot oder Ähnliches zu kaufen. Wenn jemand wegen vorangehenden Belohnungen bereits eine gewisse Sucht entwickelt hat, springt der natürlich auf das Angebot auf und verbringt immer mehr Zeit mit dem Game. Das ist klar so von den Entwicklern gewollt.» Entgegen der Annahme liegt das Hauptproblem demnach nicht im Spiel selbst, sondern in den Strategien der Entwickler, Spieler an das Spiel zu binden.

Ein genauer Blick lohnt sich

«Eine Person, die eine Videospielsucht entwickelt hat, hat einen starken Drang, zu spielen. Die Betroffenen sind bei einer schweren Sucht so tief in dieser Welt drin, dass sie Pflichten vernachlässigen und nur unter grosser Anstrengung fähig, sich vom Game zu trennen», erklärt der Psychologe. «Deswegen haben die meisten bereits einen weiten Weg hinter sich gelegt, bis sie überhaupt realisiert haben, möglicherweise süchtig zu sein.» Wenn der Verdacht auf Videospielsucht besteht, rät Mumcu, den eigenen Videospielkonsum zu reflektieren und zu klären, ob es sich um eine Sucht handelt, oder ob man zum Beispiel einfach sehr ehrgeizig ist und beim Gamen – wie ein Sportler, der sich auf einen Wettkampf vorbereitet – gewinnen will. Übermässiges Spielen kann verschiedene Gründe haben, wie die Faszination für die Story, den Wunsch nach dem ersten Platz oder Interesse an

der strategischen Seite des Spiels. Die eigene Motivation und auch das Genre des Spiels sollten daher kritisch hinterfragt werden. Deswegen appelliert der Psychologe, sich mit der Thematik der Welt der Videospiele auseinanderzusetzen und mahnt zur Wachsamkeit bei übermässigem Game-Konsum. Bei schwerer Vernachlässigung der alltäglichen Tätigkeiten, einem hohen Leidensdruck oder auch mehrmaligen gescheiterten Abstinenzversuchen empfiehlt Harun Kerim Mumcu, medizinische oder psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da.

Psychiatrie-Zentrum Surselva,
surselva@pdgr.ch, Telefon 058 225 11 00

Mehr Informationen zum Thema:

pdgr.ch/monatsthema



Harun Kerim Mumcu
Assistenzpsychologe