



## Nur noch vor dem Bildschirm hängen?

### Kennst du das auch?

Mitten in einem spannenden Computerspiel platzen deine Eltern rein und wollen, dass du sofort zum Essen kommst. Aufhören kommt nicht in Frage, weil die nächste Speichermöglichkeit noch weit entfernt ist. Deine Eltern lassen keine Einwände gelten, es gibt mal wieder Krach.

Oder du chattest gerade mit deiner besten Freundin oder einem neuen, total süßen Typen. Es läuft richtig gut: endlich mal ein interessanter Gedankenaustausch und nicht das übliche Geblubber. Aber ständig kommt deine Mutter ins Zimmer und drängelt, weil sie an den PC will, um eine wichtige Mail zu schreiben. Ausgerechnet jetzt. Eigentlich hast du keine Lust auf Streit, aber den Chat verlassen? Das geht jetzt wirklich nicht!

Sorgt der Computer bei dir zu Hause auch häufiger für Konfliktstoff? Erweisen sich alle Versuche, deine Eltern in solchen Situationen zu überzeugen, als zwecklos? Jedes Gespräch endet bestenfalls mit einer nervigen Diskussion, meist aber mit pauschalen Unterstellungen wie „du hängst nur noch vor dem PC und machst nix anderes mehr... manchmal glauben wir schon, du bist süchtig...“

Kann da was dran sein? *Gibt es überhaupt sowas wie Computer- oder Spielesucht?* Und wenn ja, woran erkennt man eine solche Sucht? Was kannst du selber tun? Worauf solltest du achten und wo bekommst du Hilfe?

### Spiele ohne Ende?

Hast du beim Spielen am PC auch das Gefühl, die Zeit rennt viel schneller als sonst? Die Stunden vergehen wie Minuten und es wird einfach nie langweilig. Während man den Computer bei überschaubaren Spielen wie Tetris oder Moorhuhn nach ein paar Runden einfach abschalten kann, fällt das bei komplexeren Spielen schon deutlich schwerer: Strategie-, Adventure-, Rollen- oder Simulationsspiele dauern viel länger. Um Welten aufzubauen, Charaktere, Städte oder Landschaften zu entwickeln und schwierige Aufgaben zu lösen, braucht man eben viel Zeit. So manches Spiel benötigt über 100 Stunden bis es durchgespielt ist.

Während des Spiels passieren immer wieder spannende Dinge und du musst neue Herausforderungen lösen. Du bleibst durchweg gefesselt und hast richtig viel Spaß. Wie soll man da ein Ende finden? Zumal sich der Spielstand auch nicht immer abspeichern lässt, wenn die Eltern gerade etwas von dir wollen.

Noch schwieriger ist das Aufhören bei gemeinsamen Online-Spielen mit anderen. Als Mitglied eines Teams muss man natürlich dabei bleiben; man lässt ja schließlich auch seine Fußballmannschaft nicht mitten im Spiel auf dem Platz stehen. Wer zu einem festen Clan gehört, muss notwendigerweise zu den verabredeten Zeiten am Start stehen. Ist doch Ehrensache!

Damit die Computeraktivitäten nicht deine komplette Zeit fressen, ist es sinnvoll, vorher festzulegen, wie lange du spielen (und andere Dinge tun) willst. Konflikte in der Familie lassen sich vermeiden, wenn gemeinsam ein Zeitplan überlegt wird. Welche Termine stehen an? Wann erledigst du deine Pflichten? Wann triffst du Freunde? Wann bleibt wie lange Zeit zum Spielen? Erklär deinen Eltern, dass sich viele Spiele nicht von jetzt auf gleich unterbrechen lassen – entweder, weil sich der Spielstand nur an bestimmten Punkten speichern lässt oder weil man im Team spielt. Vielleicht könnt ihr euch einigen, dass sie eine halbe Stunde vor gewünschtem Spielende Bescheid sagen.

Hilfreich ist es auch, wenn du deinen Eltern erklärst, was dich an Computerspielen so fasziniert. Was magst du? Gefällt dir am meisten, dass du – im Gegensatz zum Fernsehen – viel selbst bestimmen und die Aktionen steuern kannst? Und dass du dabei auch noch deine Geschicklichkeit trainierst? Oder findest du es toll, Figuren und sogar ganze Welten selbst zu gestalten? Geht es dir vorwiegend darum, gemeinsam mit Anderen geschickte Strategien auszutüfteln, um das Spiel zu gewinnen? Vielleicht fasziniert dich auch, dass du im Spiel Dinge ausprobieren kannst, die du in der Wirklichkeit nie machen würdest? Oder genießt du es einfach, in eine fremde Welt einzutauchen, dabei viele Erfahrungen zu machen und dabei Neues kennen zu lernen? Wenn deine Eltern nachvollziehen können, was dich am Computerspielen fasziniert, haben sie möglicherweise mehr Verständnis für dein Hobby.

Übrigens: Nicht nur Jugendliche spielen, sondern auch viele Erwachsene. Meist jedoch andere Spiele wie Skat, Scrabble, Kegeln oder Fußball. Spielen deine Eltern gerne? Was mögen sie daran? Frag doch einfach mal.

## **Langeweile war gestern, heute gibt es den Computer**

Mit dem Computer kann man natürlich nicht nur spielen. Das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten für kurzweiliges Vergnügen: Du kannst surfen, Musik hören, Filme sehen, dich mit Anderen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Ebenso wie beim Spielen vergeht die Zeit wie im Flug und ruck-zuck hast du andere wichtige Sachen, wie Familie oder Hausaufgaben vergessen. Vielleicht verabredest du dich auch seltener mit deinen Freunden, weil du deine Zeit lieber im Internet verbringst? Schließlich lernt man dort auch eine Menge Leute kennen – die sind teilweise sogar netter und unstressiger als die Leute aus deinem Umfeld. Und wenn dir etwas nicht passt, genügt ein Klick und schon sind sie weg ;-)

Das Plaudern per Tastatur ist interessant und gehört einfach dazu – dagegen ist nichts einzuwenden. Allerdings: Das richtige Leben findet draußen statt. Reale Kontakte zu Gleichaltrigen sind wichtig und durch nichts zu ersetzen: Im direkten Miteinander erfährt man Positives wie Zuneigung, Unterstützung oder Verständnis. Das alles bekommst du auch im Internet? Mit realen Freunden teilst Du aber eine Menge

echter Erfahrungen und Erinnerungen, sie kennen möglicherweise deine Familie, wissen wie du in verschiedenen Situationen reagierst, können deinen Gesichtsausdruck deuten oder merken, wann du schlechte Laune hast. Natürlich machst du im realen Leben auch negative Erfahrungen. Diese sind aber ebenso wichtig, denn nur so lernst du Probleme zu lösen und Konflikte auszuhalten. Und abgesehen davon: Es ist einfach ein tolles Gefühl, jemanden zu spüren, sich anzusehen und ohne Worte zu verstehen.

## **Frisst der Computer wirklich meine ganze Zeit?**

„Du vernachlässigst Deine Pflichten hier zu Hause! Deine Leistungen in der Schule sind schlechter geworden! Man hört und sieht von Dir nichts mehr – und das alles, weil Du nur noch vor dem PC hockst!“  
Kommt dir das bekannt vor? Übertreiben deine Eltern maßlos und nerven dich völlig unbegründet mit solchen Vorwürfen oder ist vielleicht doch ein Fünkchen Wahrheit daran?

Um das herauszufinden, kann es hilfreich sein, dass du dir selbst einen genauen Überblick verschaffst, wieviel deiner Zeit der PC wirklich beansprucht. Notier eine Woche lang, wann und wie lange du online bist oder am PC spielst. Wieviel Zeit verbringst du mit Freunden, beim Sport oder mit Hausaufgaben? Ein solcher Zeitplan kann eine gute Grundlage sein, um mit deinen Eltern darüber ins Gespräch zu kommen, was dir der Computer bedeutet und wie du ihn nutzt.

Vielleicht bist du auch selbst überrascht, wie viele Stunden du tatsächlich am PC verbringst und wie wenig Zeit für andere Aktivitäten übrigbleibt.

### **Kein Grund zu streiten: Wie sich Ärger mit den Eltern um die Computernutzung vermeiden lässt**

1. Bestandsaufnahme: Wieviel Zeit verbringst Du tatsächlich am PC? Wieviel Zeit verbringst du mit anderen Dingen? Schreibe eine Woche lang auf, wann du was machst und verschaffe dir so einen Überblick über deine Aktivitäten. Bist du zufrieden mit deiner Zeiteinteilung? Wofür geht zuviel Zeit drauf? Was kommt zu kurz? Erstelle einen Zeitplan, der die Grundlage für ein Gespräch mit deinen Eltern bildet.
2. Gewähre Einblick in dein Hobby: Erkläre deinen Eltern, was du am Computer machst und was dir daran Spaß macht. Ziel ist, dass deine Eltern nachvollziehen können, was du tust und Verständnis für dein Hobby aufbringen.
3. Erstellung eines gemeinsamen Zeitplans: Handelt gemeinsam einen verbindlichen Zeitplan für die Computernutzung aus. Überlege dir schon vorher, welche Regeln für dich okay wären. Kannst du dich auf ein Zeitlimit am Tag einlassen oder ist dir ein wöchentliches Zeitbudget für die Computernutzung lieber? Kannst du dir Regeln vorstellen, die die Computernutzung zu bestimmten Tageszeiten (z.B. morgens vor der Schule) untersagen? Worauf kommt es dir bei den Regeln an?

## Bin ich süchtig?

Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gerne oder tummeln sich im Internet ohne deshalb gleich süchtig zu sein. Ebenso wie nicht jeder, der gerne mal ein Glas Alkohol trinkt, gleich ein Alkoholiker ist. Generell gilt: Auf das richtige Maß kommt es an! Problematisch wird es, wenn die Bedeutung deines Computers so groß ist, dass kein Raum für andere Dinge bleibt.

Ist das bei dir so? Einfach Checkliste ausfüllen und dann selbst urteilen:

- Ich verbringe schon seit längerem täglich mindestens 5 Stunden meiner Freizeit am PC
- Wegen der vielen Zeit, die ich am PC verbringe, gibt es Ärger in der Schule/am Arbeitsplatz oder mit Eltern, Freunden und dem Partner.
- Spielen, surfen sind fast die einzigen Aktivitäten, die mir Spaß machen. Ohne Computer bin ich lustlos, traurig und fühle mich oft einsam. Vor den Anforderungen und Kontakten in der realen Welt habe ich Angst.
- Kontakte pflege ich vor allem online. Ich spreche eher ungern/selten mit Menschen, die ich sehen und anfassen kann.
- Die Zeit, die ich am PC verbringe, wird immer länger. Das brauche ich, damit sich ein zufriedenes Gefühl einstellt. Egal wo und mit wem ich zusammen bin – eigentlich denke ich nur noch an den Computer.
- Wenn ich länger nicht an den PC kann, fühle ich mich nervös, gereizt oder sogar aggressiv.

Trifft mindestens ein Statement auf dich zu? Dann solltest du etwas tun! Versuche, dein Verhalten zu ändern, indem du deine Zeit bewusst planst. Setz dir ein Stundenlimit für deine Aktivitäten am Computer und achte darauf, dass du genügend Zeit für andere Beschäftigungen, wie z.B. Verabredungen mit Freunden, vorsiehst.

Du willst dein Verhalten ändern, schaffst es aber nicht allein? Dann hol dir Unterstützung und Hilfe bei Freunden, Eltern oder anderen Personen deines Vertrauens. Oder bei Profis, die Erfahrung im Umgang mit solchen Problemen haben. Eine Liste mit verschiedenen Ansprechpartnern, bei denen du anonym Rat suchen kannst, findest du am Ende dieses Dokuments.

## Mein Freund ist nur noch online

Früher hattest du mit deinem Freund richtig viel Spaß: ihr habt etwas unternommen, konntet gut zusammen abhängen und euch alles erzählen. Jetzt seht ihr euch kaum noch, weil er seine Zeit überwiegend vor dem Computer verbringt. Woran liegt es, dass er seine „echten“ Freunde so vernachlässigt?

Sprich deinen Freund auf die Veränderung in seinem Verhalten an und sag, dass du die gemeinsame Zeit mit ihm vermisst. Zeige ihm, dass er wichtig für dich ist. Mach ihm aber keine Vorwürfe und versuche, Anklagen und Beschuldigungen zu vermeiden. Das momentane Verhalten deines Freundes könnte eine Phase sein, die bald wieder vorüber geht: Vielleicht hat er gerade ein neues, sehr spannendes Spiel für sich entdeckt, das er momentan exzessiv spielt. Das kann mal vorkommen und ist auch nicht weiter bedenklich, wenn in absehbarer Zeit wieder Normalität einkehrt. Sag ihm, dass du dich vernachlässigt fühlst und dich gerne wieder regelmäßig mit ihm treffen würdest.

Möglicherweise hat sein Abtauchen in die virtuelle Welt aber auch ernste Gründe und er zieht sich zurück, weil in der realen Welt einiges für ihn schief läuft: Stress zu Hause, in der Schule oder in der Clique, Liebeskummer... Vielleicht hilft ihm dein offenes Ohr bei der Lösung seiner Probleme?

Wenn jemand aus deinem Freundeskreis auf Dauer in Spielwelten abtaucht, Kontakte nur noch per Tastatur pflegt und seinen Wohnsitz fast schon ins Internet verlegt hat, solltest du dennoch versuchen, ihn in (Cliquen-)Aktivitäten einzubeziehen. Vielleicht gibt es ja Unternehmungen, die euch allen Spaß machen?

Nichts zu machen? Du stößt auf taube Ohren und kommst gar nicht mehr an deinen Freund heran? Du bist vollkommen ratlos und weißt nicht, wie du dich weiter verhalten sollst? In Bremen gibt es Ansprechpartner, die sich mit diesem Thema auskennen und dir bei deinem Problem mit Rat und Tat zur Seite stehen können.

## **Ansprechpartner**

Wenn du Unterstützung, Beratung oder Hilfe brauchst, weil's zu viel wird, stehen dir in Bremen folgende Ansprechpartner mit Rat und Tat zur Seite und überlegen gemeinsam mit dir, wie es weitergehen kann. Deine Anliegen werden natürlich vertraulich behandelt.

### ***Suchtprävention Bremen***

Langemarckstr. 113, 28199 Bremen  
Liane Adam, Brunhilde Christoph  
Tel.: (0421) 361 - 16050  
Mail: [suchtpraevention@lis.bremen.de](mailto:suchtpraevention@lis.bremen.de)

### ***Präventionszentrum Bremen-Nord***

Auf dem Hohen Ufer 118/122, 28759 Bremen  
Regina Kühn, Lasse Berger  
Tel.: (0421) 69 272 - 23  
Mail: [Praevi.hb@ewetel.net](mailto:Praevi.hb@ewetel.net)  
Home: [www.lidicehaus.de/konzept/praevi.php](http://www.lidicehaus.de/konzept/praevi.php)

### ***ServiceBureau Internationale Jugendkontakte***

Kalkstr. 6, 28195 Bremen  
Markus Gerstmann, Sabine Heimann  
Tel.: (0421) 330089 - 15  
Mail: [medien@jugendinfo.de](mailto:medien@jugendinfo.de)  
Home: [www.jugendinfo.de](http://www.jugendinfo.de)

## **Weitere Infos**

- Informationen zum Thema auf Jugendinfo, dem Landesjugendserver für Bremen und Bremerhaven  
<http://www.jugendinfo.de/themen.php/450>
- Informationen zum Thema Chatten vom Dienstleistungszentrum Grünhöfe Bremerhaven  
<http://www.chatten-ja-sicher.de/>
- Ansprechpartner für Informationen rund um Computerspiele: Edith Laudowicz von der Multimediaspielwiese der Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201, 28201 Bremen, Tel.: (0421) 361 – 89430, Mail: [Edith.laudowicz@stadtbibliothek.bremen.de](mailto:Edith.laudowicz@stadtbibliothek.bremen.de)