

Bernd Mukian

Diplom-Sozialpädagoge / Sozialtherapeut (FPI)

Ev. Stadtmission Kiel gemeinnützige GmbH

Fleethörn 61a

24103 Kiel

Tel. 0431-260 44 500

bernd.mukian@stadtmission-kiel.de

Pathologischer PC-Gebrauch

AG VIII. Virtuelle Welten - Aspekte und Erfahrungen aus der Beratung



Übersicht: Formen von pathologischem PC-Gebrauch

- path. Glücksspielen über Internet
 - path. Gebrauch von Chatrooms u. Kommunikationsforen
 - Online-Sex / -Pornographie
 - path. Surfen im Internet
 - path. Gebrauch von PC-Spielen mit / ohne Internet
 - Action-Spiele
 - Ego-Shooter
 - Strategie-Spiele
 - E-Sport-Spiele
 - Rollen-Spiele
- MMORPG (massive multiplayer online role playing games)

Virtuelle Welten - Faszination / path. Potential (1)

Virtuelle Welt	Reale Welt
<p>1. hohe Geschwindigkeit – viel Intensität – dauernde Adrenalinschübe</p> <p>2. unbegrenztes Agieren:</p> <p>Schnelle Erfolge garantiert, kein Belohnungsaufschub PC-Spieler = Akteure</p> <p>Spieler sind Eltern am PC an Geschicklichkeit und Fachwissen weit überlegen → Gefühl von Selbstwert, Autonomie, Anerkennung</p> <p>➤ Gefühl der Omnipotenz</p>	<p>1. Langsamkeit – oft Langeweile</p> <p>2. Mühe, Anstrengung, Niederlage, Kränkung, Verletzlichkeit, Verwundbarkeit, Begrenztheit etc.</p>

Virtuelle Welten - Faszination / path. Potential (2)

Virtuelle Welt	Reale Welt
<p data-bbox="226 363 864 408">3. Aufhebung von Grenzen:</p> <p data-bbox="288 432 495 477">a. Raum:</p> <ul data-bbox="293 501 1984 619" style="list-style-type: none">- z.B. Autos fahren auf Wasser- Verlust der Regionalität; Verlust von Bestimmtheit, Bestimmbarkeit u. Identität. <p data-bbox="293 683 804 727">b. Zeit / Beständigkeit:</p> <ul data-bbox="293 751 1962 922" style="list-style-type: none">- Zeitsprünge, Leben, Sterben, Wiederauferstehen- Virtueller Raum = abstrakt symbolischer Raum → nichts ist beständig – alles verwandelbar = enorme Freiheit <p data-bbox="288 986 1944 1094">c. völlige Unkörperlichkeit (Ausnahme Finger u. Gesichtssinn) = Vergessen des Körpers und der Körpergefühle</p> <ul data-bbox="288 1118 1854 1233" style="list-style-type: none">- Hochgradige Form einer Mensch-Maschine-Symbiose- Selbstgefühl äußerster Intensität bei gleichzeitiger Selbstvergessenheit <p data-bbox="226 1265 1816 1310">➤ Entsprechung der primärnarzißtischen Entwicklungsstufe (W.Bergmann)</p>	<p data-bbox="1151 363 1973 472">3. Gebundenheit an Raum, Zeit und Körperlichkeit</p>

Virtuelle Welten - Faszination / path. Potential (3)

Virtuelle Welt	Reale Welt
<p>4. Nichtreale Beziehungen:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Kommunikation mit</i> virtuellen, frei erfundenen anderen- gleichzeitig Gefühl von Eingebundenheit und Bestätigung durch Community- ich kommuniziere, bin nicht alleine u. gleichzeitig völlig selbstbezogen <p>➤ Kontrollfähigkeit von Nähe und Distanz</p> <p>5. Enthobensein von (realen) Sorgen der realen Welt</p> <p>➤ Charakter von Wunscherfüllung und Lustprinzip → Entrinnen der Realität</p>	<p>4. Kommunikation mit realen Gegenüber - Bindung an soziales Umfeld</p> <p>5. Belastungen durch Herausforderungen und Problemen des Alltags</p>

Besonderheiten von MMORPG (WoW)

- Persistente Welten*
- Flow von Belohnungen (Erfahrungspunkte, Items)
- Kombination von spielerischer und kommunikativer Vernetzung
- Befriedigung emotionaler Grundbedürfnisse
- Glücksspiele und Computerspiele weisen eine große konzeptionelle, psychologische und verhaltensstimulierende Ähnlichkeit auf
- **Computerspiele als Form nichtmonetärer Glücksspiele (Griffiths 2008)**

* R.Seifert: Flow in Azeroth; 2007; S. 19ff

Diagnostische Leitlinien (1)

- **Starkes Eingenommensein / Einengung des Verhaltensraums:**
massive (gedankliche) Einengung auf die PC-Tätigkeit
- **verminderte Kontrollfähigkeit** bzgl. Beginn, Beendigung und Dauer der PC-Tätigkeit
- **„Entzugerscheinungen“:** Gereiztheit, Nervosität, Konzentrations- u. Aufmerksamkeitsstörungen
- **„Toleranzentwicklung“:** immer mehr Zeit, mehr Stimulation ist erforderlich, um zufrieden zu sein
- PC-Tätigkeit als Weg zur **Vermeidung von Problemen** / negativen Gefühlen
- fortschreitende **Vernachlässigung anderer Interessen**
 - das Interesse am „realen“ Leben, an Off-line-Kontakten, lässt nach
 - Verabredungen und Geselligkeiten werden eher lästig
 - die PC-Tätigkeit ist auch im realen Leben oft Thema
 - Gefährdung / Verlust von Arbeit, Ausbildungs- / Karriere-möglichkeiten oder Bezugspersonen

Diagnostische Leitlinien (2)

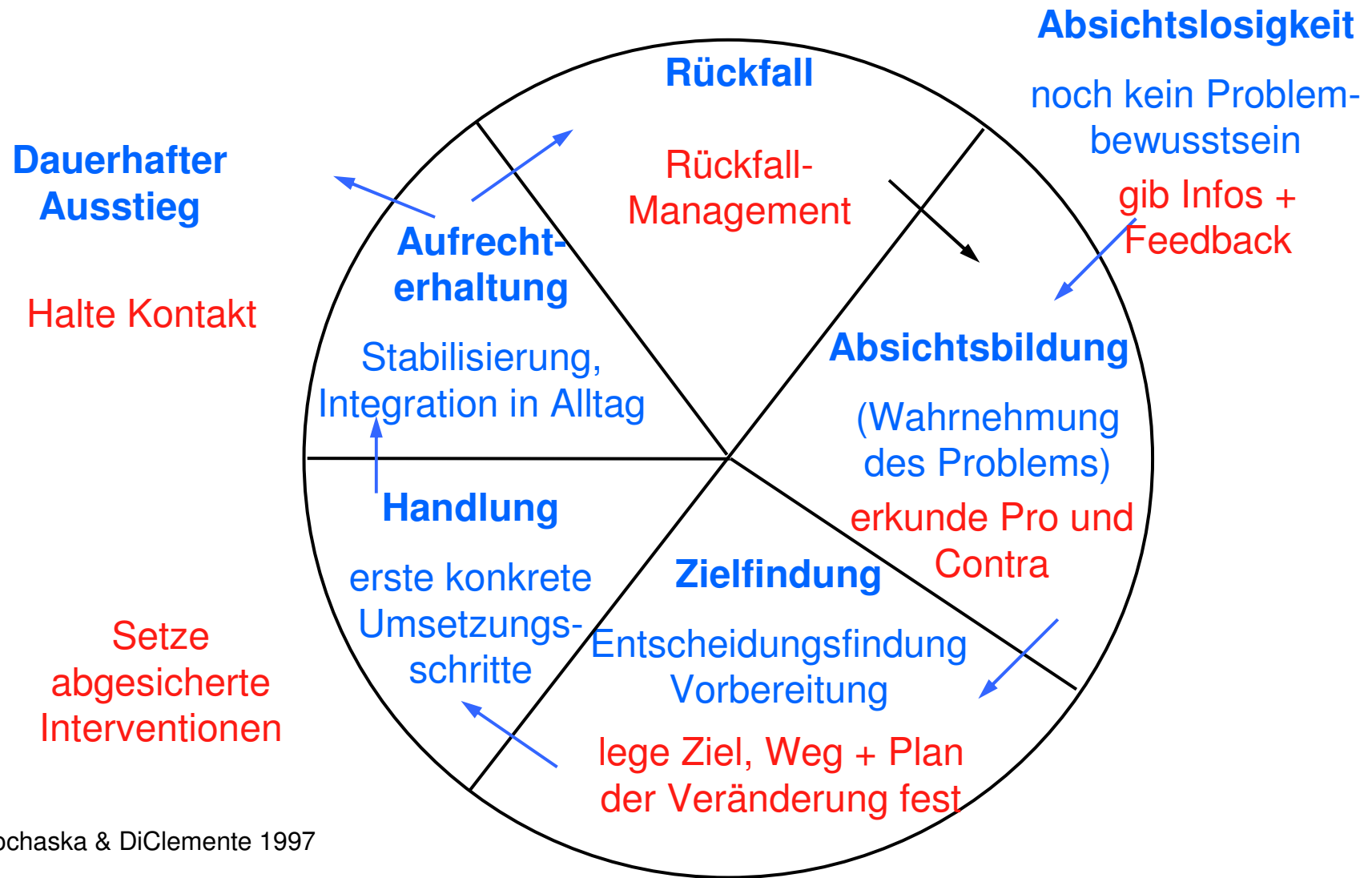
- **Lügen** / Vertuschen der PC-Tätigkeit gegenüber Bezugspersonen
- **anhaltender PC-Gebrauch trotz eindeutig schädlicher sozialer Folgen**
 - Krisen in der Partnerschaft
 - Nachlassen von Elan und Engagement in Schule / Beruf (entsprechende Auffälligkeiten)
 - Erschöpfung aufgrund mangelnden Schlafes

- **Kompensation statt komplementär-ergänzend**

- **Die Illusion droht höherwertiger zu werden als die Realität**

**Die PC-Tätigkeit wird nicht in das Leben integriert,
sondern das Leben in die PC-Tätigkeit.**

Transtheoretisches Modell



Quelle: Prochaska & DiClemente 1997

PC-Aktivitäten-Anamnese

1. Was, seit wann, wie häufig usw.

2. PC-Tagebuch

Tag, Uhrzeit und Dauer, Stimmung/Aktivitäten vorher –
Stimmung/Aktivitäten nachher

3. Beschreibung der virtuellen Identitäten / Avatare

Größe – Farbe – Werkzeuge/Eigenschaften

Was fasziniert? Was ist toll, was nicht? Mit welchem Gefühl?

Gruppe: bildhafte Darstellung - Collagen

Fragenbogen zur Funktionalität

Während des PC-Spielens fühle ich mich

	<i>gar nicht</i>	<i>etwas</i>	<i>ziemlich</i>	<i>stark</i>
<i>stark</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>verträumt.....</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>trübsinnig.....</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>bestätigt.....</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>niedergeschlagen...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>selbstsicher.....</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>ängstlich.....</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>gedankenverloren...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>...usw...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rating

Wie wichtig ist es Ihnen, weniger am PC zu spielen?

Wie denken Sie im Moment darüber?

	0	---	1	---	2	---	3	---	4	---	5	---	6	---	7	---	8	---	9	---	10	
Unwichtig																						sehr wichtig

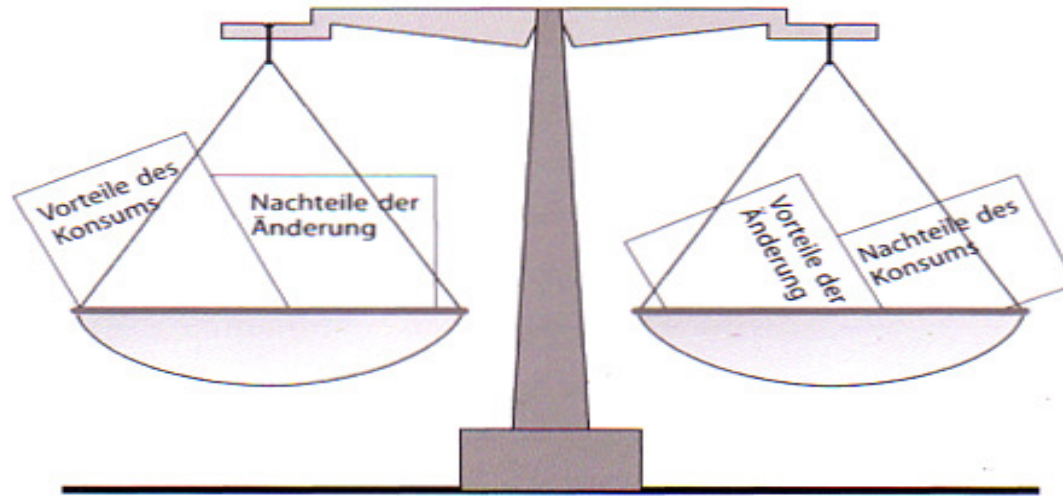
Okay, eine „2“ Andere Dinge sind Ihnen zur Zeit offensichtlich wichtiger. Aber ganz unwichtig ist es Ihnen auch nicht ... Warum nicht eine „0“?

Eine „0“ Könnte sich das mal ändern, dass Sie sagen: Ich sollte weniger spielen? Wann bzw. wie könnte daraus eine „2 „oder „3“ werden?

Förderung selbstmotivierender Aussagen (MI)

- „Welche Probleme haben Sie wegen des Spielens bekommen?“
(Problembewusstsein)
- „Was glauben Sie kann passieren, wenn Sie weiterhin spielen?“
(Besorgnis über Probleme)
- „Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie so weiterspielen wie bisher?“ (Extreme nutzen)
- „Welche Vorteile würde eine Verringerung des Spielens für Sie bedeuten?“
(Veränderungsabsicht)
- „Stellen Sie sich vor, ihr Spielen wäre nicht mehr so gravierend. Wie könnte Ihre Zukunft aussehen, was wäre da anders?“
- „Wenn Sie sich entscheiden würden, an Ihrem Spielen etwas zu verändern. Was könnten / würden Sie sich davon versprechen?“ (Nach vorn blicken)

Bearbeitung von Ambivalenzen

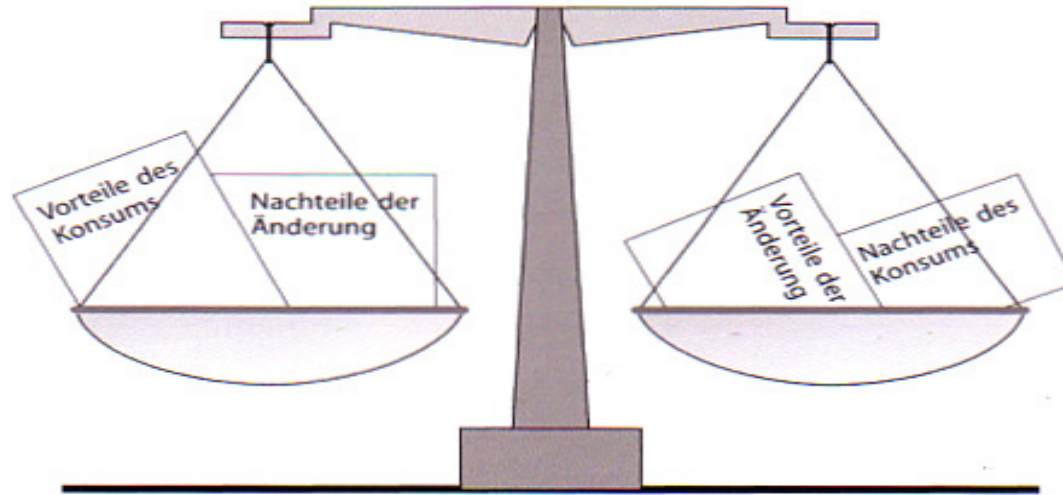


„Sie sagen, dass Sie viel spielen und derzeit nicht aufhören möchten.

Was ist gut, wenn Sie viel spielen?

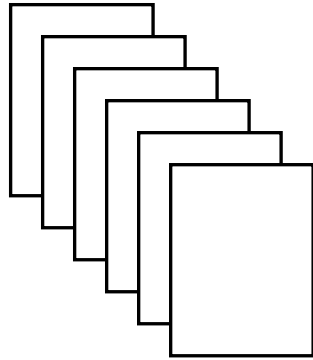
Was ist nicht gut, wenn Sie viel spielen?“

Bearbeitung von Ambivalenzen



Vorteile der PC-Tätigkeit	Vorteile der Reduzierung
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">oo o</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">^zz zz</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">dd dd</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">ccc c</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">aa a</div> </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">a a</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">bb b</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">c c</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">pp pp</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">öö öö</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40px; height: 40px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;">üü üü</div> </div>

Value Card Sort (MI)

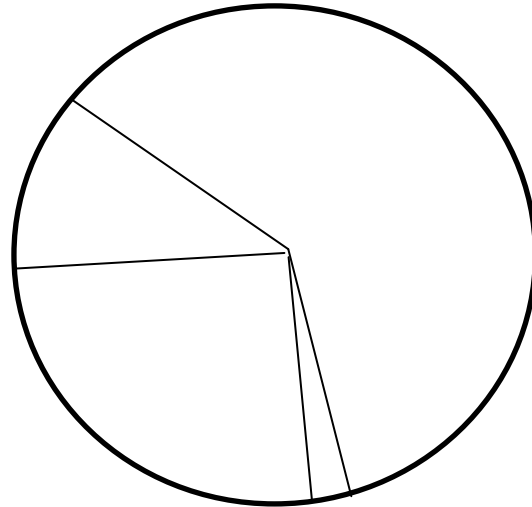


Suchen Sie sich bitte 10 Karten aus, die für Sie wichtig sind.

- „Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihren ausgewählten Karten und Ihrem Spielen?“
- „Gibt es da etwas, wo Sie sagen: Das passt nicht?“
- „Inwiefern stehen diese Ziele im Widerspruch zu Spielen?“

Energie-Verteilung

1. Für welche Aktivitäten /Qualitäten setze ich wie viel Energie ein?



2. Was soll (im Hinblick auf die eigenen Ziele) erhalten bleiben, was verändert werden? Neuer Energie-Verteilungskuchen.

3. Was ist weggefallen, was neu hinzu gekommen. Wie wollen Sie das machen?

„Ich bin nicht süchtig, ich brauche das nicht...“

- Herausarbeiten von Suchtkriterien am Beispiel Alkohol / Drogen.
 - a. Kennen Sie jemanden, den Sie als alkohol-/drogenabhängig bezeichnen würden? Woran machen Sie das fest? (Gruppe)
 - b. Wie könnte das auf Computersucht übertragen werden?
 - c. Kennen Sie was davon bei sich selbst?

„Ich bin nicht süchtig, ich brauche das nicht...“

- Screening
 - a. Computerspielabhängigkeitsskala KFN-CSAS-II (2009)
 - b. Fragebogen zum Onlinesuchtverhalten (Wölfling et al. 2008)
Fragebogen zum Computerspielverhalten bei Kindern u. Jugendlichen (Wölfling et al. 2008)

Veränderungszuversicht

Wie zuversichtlich sind Sie, weniger am PC zu spielen?

Wie denken Sie im Moment darüber?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

gar nicht zuversichtlich sehr zuversichtlich

Sie haben eine „4“ gewählt. Warum nicht eine „2“?

Was müsste passieren, damit Sie bei „7“ ankreuzen könnten?

Wann könnte es eine „7“ sein?

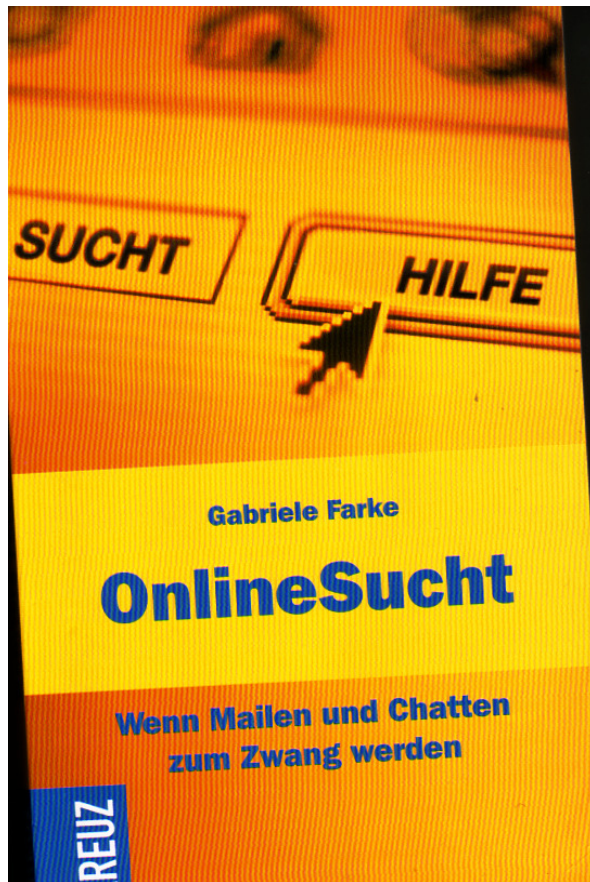
Erste Maßnahmen zur Selbsthilfe für Betroffene

- **Kontrollierter Umgang:** Tages- und Wochenplan für Online-Sitzungen erstellen und einhalten (Uhr)
- **Punktabstinenz:** z.B. 6 Wochen kein WoW
- **Teilabstinenz:** z.B. Verzicht auf ein bestimmtes Computerspiel
- **Totalabstinenz:** z.B. Entfernung der hardware, Austausch Grafikkarte

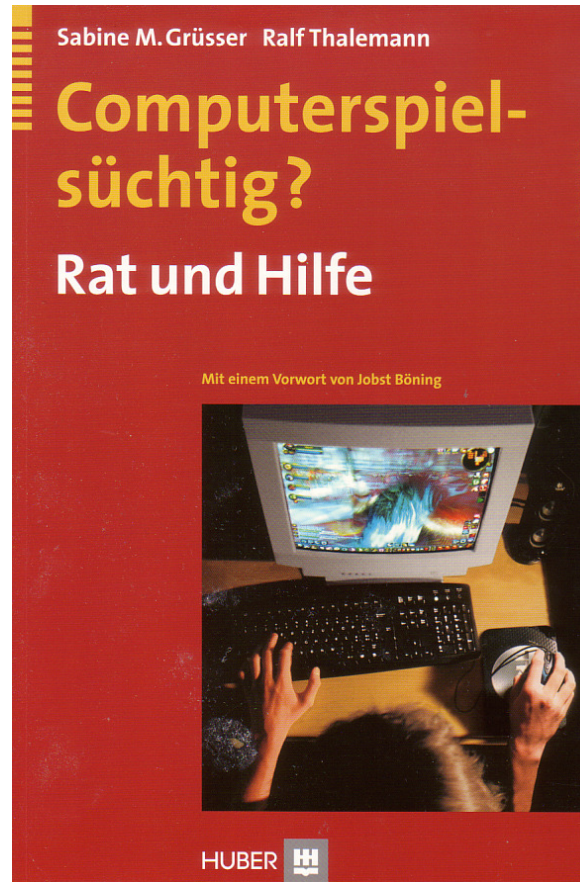
Allgemeine Hinweise:

- Computer aus dem Wohnbereich entfernen
- den Rechner nach jeder Sitzung herunterfahren (Wecker)
- neues Hobby suchen bzw. ein altes auffrischen
- Verabredungen off-line treffen, nicht on-line
- (Arbeitgeber) um einen allgemein nutzbaren Internetarbeitsplatz bitten
- Sicherungsprogramm installieren
- sich mit anderen Betroffenen austauschen
- www.onlinesucht.de

Literatur-Hinweise



Gabriele Farke
Kreuz-Verlag 2003



Sabine M. Grüsser / Ralf Thalemann
Huber-Verlag 2006



Wolfgang Bergmann / Gerald Hüther
Walter Verlag 2006

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.**