

Glücksspielsucht und pathologischer PC-/Internetgebrauch aus Sicht einer Studierendenberatung

Einleitung

Psychologische Beratungsdienste für Studierende sind mittlerweile an allen größeren Hochschulen in der Bundesrepublik etabliert und verstehen sich als Anlaufstellen für jegliche Form von persönlichen und studienbezogenen Problemen. Welche Rolle spielen in der Praxis dieser Beratungseinrichtungen Anfragen wegen Glücksspielsucht oder pathologischem PC-Gebrauch?

Hierzu brachte eine bundesweite Abfrage bei den KollegInnen an den Hochschulen eindeutige Ergebnisse:

Glücksspielsucht ist als Anliegen Studierender in den Beratungsstellen nicht vertreten. Ab und zu haben BeraterInnen mit Studierenden zu tun, die versuchen, ihre Kenntnisse im Bereich Wahrscheinlichkeitsrechnung in eine professionelle Poker-Karriere einmünden zu lassen, darüber hinaus liegen jedoch keine weiteren Erfahrungen vor.

Möglicherweise spielt Glücksspielsucht in der Studierendenpopulation tatsächlich keine bedeutende Rolle. In einer kürzlich veröffentlichten Dissertation zum pathologischen Glücksspiel konnte Hesselbarth (2009) beispielsweise bei der Erhebung der Häufigkeit pathologischen Glücksspiels innerhalb spezifischer Personengruppen (Haftinsassen, Gäste von Spielstätten, Beamte, Medizinstudenten) in der studentischen Gruppe keinen einzigen Fall von problematischem Glücksspiel nachweisen.

Wahrscheinlicher ist jedoch die Annahme, dass auch Studierende von Glücksspielsucht betroffen sind, dass sie sich damit jedoch nicht an Beratungseinrichtungen innerhalb der Hochschulen wenden. Dies wiederum könnte einerseits daran liegen, dass sie sich aufgrund von Schamgefühlen lieber an Einrichtungen außerhalb der Hochschulen wenden oder dass sie andererseits den Hochschulberatungsstellen keine Kompetenz für den Umgang mit ihrer Problemlage zutrauen. Hier müssen die Hochschulberatungsstellen in ihrer Außendarstellung dafür sorgen, dass deutlich wird, dass sie auch für den Bereich Glücksspielsucht als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Ganz anders sieht es beim pathologischen PC-Gebrauch aus: Internet- und Computermißbrauch werden in der Studierendenberatung bisher zwar nur in Einzelfällen als Beratungsanlaß genannt, bei genauerem Hinschauen wird jedoch deutlich, dass suchtartiges Versinken in der virtuellen Welt vielfach die Hintergrundproblematik bei Anfragen wegen Arbeitsstörungen und Studienverzögerungen und auch bei Schwierigkeiten mit dem sozialen Umfeld sein kann.

Für die Studierendenberatung ist angezeigt, sich zukünftig eingehender mit den Nebenwirkungen und Risiken der neuen Medien für die Population der Studierenden

zu beschäftigen, weshalb dieser Thematik an dieser Stelle etwas umfangreicher nachgegangen werden soll.

1. Welche PC-Anwendungen haben spezielles Gefährdungspotential für Studierende?

1.1. Chatten

Chatten ist eine niedrighschwellige und universelle Möglichkeit, mit Menschen aller Länder in Kontakt zu kommen. Zugleich findet man in Foren im Internet geradezu mühelos Menschen mit gleichen Interessen und Ansichten, egal welcher Meinung oder Minderheit man anhängt, ganz gleich ob man den eigenen Selbstmord plant, Nahtoderfahrungen austauschen möchte oder sich mit Menschen treffen möchte, die Wiedergeburtserlebnisse beschreiben.

Als positiver Aspekt des Chats wird immer wieder darauf verwiesen, daß er eine sonst nirgendwo vorfindbare Möglichkeit der Kontaktaufnahme auch für diejenigen Menschen bietet, die im realen Leben mit Einschränkungen und Beeinträchtigungen konfrontiert sind. Es kommt nicht auf äußere Merkmale wie Geschlecht, Alter, Aussehen, Behinderung usw. an, es wird niemand in der Diskussion unterdrückt, weil er zu leise spricht oder nicht energisch genug ist – jeder Text taucht gleichberechtigt auf.

Der Chat kann genutzt werden als experimenteller Freiraum, in dem man üben kann, auf fremde Menschen zuzugehen. Er bietet einen virtuellen anonymen Raum, in dem man über persönliche und schambesetzte Themen sprechen kann, die „face to face“ nur schwer ansprechbar wären, z.B. emotional berührende Themen. Zugleich haben die Nutzer aufgrund der Schriftform des Austauschs viel stärkere Kontrolle darüber, was sie anderen von ihren Gefühlen mitteilen. Man kann ausprobieren, wie die anderen reagieren, wenn man Gefühle zeigt, und schrittweise eigene Schüchternheit verringern. Auf der anderen Seite ist durch Nicknames die wahre eigene Identität verborgen und wenn Beziehungen einmal zu stressig werden, kann man sie im Chat durch einen einzigen Mausklick beenden.

Gerade dieses Potential der Chats kann allerdings auch zu problematischer Abhängigkeit führen, wenn die in der virtuellen Gemeinschaft erlebten Kontakte den komplizierteren realen sozialen Beziehungen vorgezogen werden. Der Chat bietet die Chance zum Wechsel der eigenen Identität und zum Erschaffen eines Traum-Gegenüber. Das Ausleben von im Alltag unterdrückten Ich-Anteilen wird möglich und die Verlockungen dieses im Netz realisierten virtuellen Eskapismus können durchaus zu Euphorisierung und rauschähnlichen Zuständen führen.

Dabei bleibt häufig die alltägliche soziale Wirklichkeit auf der Strecke, in der man Engagements in der Regel nicht einfach durch Knopfdruck beenden kann, sobald Konflikte auftauchen.

Als Übungsfeld und erster Schritt im Kontaktaufbau können Chats gerade für sozialphobische oder anderweitig benachteiligte Personen sehr hilfreich sein. Angehörige von Minderheiten oder Menschen, die von Krankheit und psychischem Leid betroffen sind, finden im Internet Zugang zu oftmals weltweiten Netzwerken, die ihnen Rückenstärkung und Selbstvertrauen geben und die sich in ihrer unmittelbaren Lebensumgebung nicht realisieren ließen. Aus der Praxis der Studierendenberatung lässt sich erkennen, dass heute nur noch selten Einsamkeit und soziale Isolation als Beratungsanlass genannt werden. Diese Themen waren traditionell Klassiker in der Hitliste der Studierendenprobleme, tauchen aber wegen der Kompensationsmöglichkeiten, die das Internet für kontaktscheue Menschen bereithält, nur noch selten auf.

Kritisch wird es, wenn der Transfer des Gelernten in die reale Welt nicht gelingt und der Focus des eigenen Lebens sich immer mehr der virtuellen Welt zuneigt. Hier kommt es zu erstaunlichen Phänomenen, die auf den ersten Blick völlig befremdlich wirken: denn dann erleben wir in der psychologischen Beratung z.B. junge Menschen, die uns von ihrer ersten großen und wirklichen Liebe berichten und die beim Auseinanderbrechen dieser Beziehung alle uns bekannten Gefühle von Schmerz, Verzweiflung, Sehnsucht und Fassungslosigkeit zeigen. Dies alles erleben sie in Beziehungen, die ausschließlich virtuell im Internet existierten. Sie hatten ihr Gegenüber niemals wirklich gesehen, niemals berührt, niemals gerochen und niemals geküsst

1.2. Social Networks

Eine Anwendungsform der interaktiven Kommunikation via Internet, die in den letzten Jahren enorme Verbreitung gefunden hat, sind Social Networks. Hierbei handelt es sich um kostenlose Internetplattformen zur Bildung von sozialen Netzwerken. In Deutschland am bekanntesten sind Facebook, MySpace, Studi-VZ, Mein-VZ und Schüler-VZ. Wer Mitglied einer solchen Plattform wird, kann dort ein persönliches Profil anlegen, das in der Regel eine Vielzahl privater Daten, berufliche Details, Hobbies, Interessen und ein Foto umfasst, und sich damit öffentlich darstellen. Über Chatfunktionen und elektronische Pinwände können Kontakte zu anderen Freunden, Schülern bzw. Studenten und neu gewonnenen Bekannten gepflegt werden. Darüber hinaus können Fotoalben angelegt, Gruppen gegründet, elektronische Tagebücher (blogs) verfaßt und Nachrichten gesendet werden. Alle diese Kommunikationsformen sind mittlerweile aus der studentischen Lebenswelt nicht mehr wegzudenken, niemand kann es sich leisten, sich hier nicht einzubringen.

Im Unterschied zu den herkömmlichen Chats, die Anonymität zur Grundlage haben, kommunizieren in den Social Networks Gruppen von Menschen miteinander, die sich in der Regel aus dem realen Leben kennen. Statt Jugendzentrum oder Studentenkneipe bietet jetzt das Internet den gemeinsamen Treffpunkt für die Freizeit und hier wird oftmals über viele Stunden miteinander kommuniziert. Dies alles ist nicht besonders spektakulär, wenn man einmal von einer gewissen sprachlichen Verarmung in den kommunizierten Mitteilungen absieht. Allerdings häufen sich in letzter Zeit Berichte, wonach die Kommunikation via Internet Hemmschwellen zu verringern scheint, andere Personen zu beleidigen und zu verleumden, so dass es zu regelrechten virtuellen Hetzjagden kommt. Viele Jugendliche oder insbesondere auch Lehrer werden auf diese Weise zu Opfern massiver Mobbingkampagnen.

Aus Beratersicht ist es erstaunlich, wie viel Privates und Intimes in den Social Networks preisgegeben wird, ohne dass dies den Protagonisten Bedenken bereitet. Denn jede Äußerung, die man in seinem Profil kundtut, und jedes dort veröffentlichte Foto hinterlassen Spuren der eigenen Person im weltweiten Netz, die sich nicht zurücknehmen oder gegen Missbrauch schützen lassen. In den USA ist es mittlerweile gängige Praxis, dass Arbeitgeber bei Bewerbungsverfahren Social-Network-Plattformen durchforsten, um auf leichte Weise zusätzliche Informationen über ihre Bewerber zu erhalten. Die überwiegend jungen Nutzer der Social Networks haben hier wenig Sorge. Für sie scheint es normal, dem narzisstischen Wunsch Folge zu leisten, sich auch mit sehr Persönlichem der ganzen Welt zu zeigen und mitzuteilen.

Bleibt noch anzumerken, dass im Vergleich zu der in herkömmlichen anonymen Chats festzustellenden Demokratisierung der Kommunikation auf den Selbstdarstellungsbühnen der social networks wieder Konkurrenzprinzipien in extremer Weise Einzug gehalten haben: wer hat das originellste Foto, wer sieht am besten aus, wer hat die meisten Freunde auf der Liste, wer hat die originellsten Hobbies?

1.3. Pornografie im Internet

Schon vor der Erfindung des Internet gab es Konsumenten pornografischer Erzeugnisse, bei denen suchtartige Verhaltensmuster zu beobachten waren. Mit dem Internet jedoch haben die Verbreitung und Verfügbarkeit von Pornografie und entsprechend auch problematische Konsummuster ganz erheblich zugenommen. Man kann es sich kaum vorstellen: 12% aller Websites haben pornografische Inhalte und die Zahl der monatlichen Zugriffe auf diese Seiten geht in die Milliarden! Was suchtartigem Verhalten Vorschub leistet, ist die neue Dimension von ständiger Verfügbarkeit, die durch das Internet geboten wird. Wo früher der mit Resten von Scham besetzte Weg in den Sex-Shop oder in die Videothek nötig war, sind heute alle Schwellen beseitigt. Im Schutze eigener Anonymität kann man zu jeder Zeit jeden beliebigen pornografischen Inhalt (viele davon sogar zum Nulltarif) auf den eigenen Monitor bringen. Wieder gilt auch hier: mit wenigen Mausclicks hat man die uneingeschränkte Macht, jede Art sexueller Phantasie mit Bildern zu bedienen – eine Verlockung, der auch Studierende oft nicht widerstehen können. Natürlich ist dieser Anwendungsbereich des Internet – auch in der öffentlichen Diskussion – eher tabuisiert, aber wenn man genau hinschaut, wird deutlich, dass wir in der studentischen Klientel vermehrt mit Ratsuchenden zu tun haben, die in zwanghaft getriebener Weise sexuelle Befriedigung über die im Internet verfügbaren Wege zu erreichen suchen.

1.4. Computerspiele

Wenn bei Studierenden schwerwiegende Symptome einer Verhaltenssucht festzustellen sind, dann haben diese in aller Regel mit dem exzessiven Spielen von Computerspielen zu tun.

In der Werbung für Computerspiele tauchen Hinweise auf ihr Suchtpotential als Qualitätshinweis auf („sagen Sie alle Termine ab, füllen Sie Ihren Kühlschrank, wenn

Sie einmal angefangen haben, werden Sie nicht wieder loskommen!“). Amerikanische Hersteller, die ja stets klagender Kunden gewärtig sein müssen, sichern sich mittlerweile bei einigen Spielen durch Beipackzettel mit dem Hinweis auf ein mögliches Suchtrisiko ab.

Ohne auf die überwiegend problematischen Inhalte und Gewaltszenarien vieler Spiele einzugehen (es wird in allen Variationen geballert und gekämpft, wobei die Reset-Taste für absolute Konsequenzlosigkeit aller Kampfhandlungen sorgt), kann schon aus dem Aufbau vieler Spiele abgeleitet werden, dass sie es dem Nutzer schwer machen, wieder vom Spiel loszukommen. So kann beispielsweise in einigen Spielen nicht jederzeit abgespeichert werden, ohne zu riskieren, dass alle Bemühungen der letzten Stunden vergebens waren, weil man noch nicht den nächst höheren Level erreicht hat. Oder es lockt der Welthöchstscore, der jedem Mitspieler die Möglichkeit bietet, sich bei entsprechendem Geschick und zeitlichen Engagement den Status eines aktuell weltbesten Spielers zu ergattern.

In interaktiven Online-Rollenspielen wie „world of warcraft“ oder „second life“ winkt die Verlockung, durch hohen Zeitaufwand in der Hierarchie der Figuren der virtuellen Phantasiewelt aufzusteigen. Man schafft sich einen eigenen Charakter (Avatar), der alle Eigenschaften in sich vereint, von denen man im realen Leben bisher vielleicht nur träumen konnte. Als Krieger, Zauberer oder Heiler tummeln sich die Spieler in einer faszinierend animierten Welt, in der klare Regeln herrschen und in der das Gefühl von Selbstwirksamkeit und persönlicher Weiterentwicklung durch die Spielanlage ständig neu aktualisiert wird. Als neue Dimension im Vergleich zur ersten Generation von Computerspielen kommen in den Online-Spielen vielfältige Kontaktmöglichkeiten mit anderen Mitspielern hinzu. Mithilfe von Chat-Funktionen oder Team-Speak mittels Headset stehen die Spieler miteinander in Verbindung. Bei „world of warcraft“ beispielsweise lassen sich bestimmte Aufgaben nur dadurch lösen, dass man sich einer Gilde (einer wie ein kleiner Verein organisierten Gruppe von Mitspielern) anschließt. Auf diese Weise bekommen die Spieler das Gefühl, sich in einer großen Gemeinschaft zu bewegen und gerade sozial isolierte Studierende finden hier leicht ein Zuhause, wo sie sich zugehörig und anerkannt fühlen. Überhaupt ist Anerkennung in der Spielwelt natürlich leichter und schneller verfügbar als im realen Leben und Statussymbole sind allgegenwärtig. Bei „world of warcraft“ sind die erfolgreichen Spieler nicht nur am eingblendeten level (der Stufe, die sie in der Hierarchie des Spiels auf einer Skala von 1 – 70 bisher erklommen haben) zu identifizieren, sondern sie tragen auch andersfarbige Kleidung, haben mehr Gold und bessere Waffen als die Anfänger.

Neben den sehr offensichtlichen psychologischen Verstärkungsmechanismen, die zum Suchtpotential dieser Spiele beitragen, fällt auf, dass die Spielwelten oft sehr archaischen Charakter haben: in Höhlen und Unterwelten müssen Monster und unheimliche Geschöpfe jedweder Art bekämpft werden, und magische Kräfte spielen eine große Rolle. Leider gibt es bisher keine Untersuchungen dazu, inwiefern hier Verbindungen zu den allgegenwärtigen Themen unseres „kollektiven Unbewussten“ hergestellt werden, die einen weiteren Sucht fördernden Effekt haben könnten.

2. Folgerungen für die psychologische Studierendenberatung

Studierende müssen als gefährdete Gruppe in Hinblick auf Computermißbrauch angesehen werden: Der Computer als unverzichtbares Arbeitswerkzeug ist zugleich auch Spielgerät bzw. Suchtmittel. Vom Arbeiten kann man nahtlos ins Spielen, Surfen oder Chatten hinübergleiten, und für die Umwelt lässt sich jede dieser Betätigungen als Arbeitsaktivität verkaufen. Ein weiterer Faktor ist die zeitliche Flexibilität des Uni-Alltags. Wie aus den Befunden der Berliner Studie (Hahn, A. et al., 2000) hervorgeht, sind insbesondere Personengruppen wie Arbeitslose, die in keine feste Tagesstruktur eingebunden sind, anfällig für Internetsucht. Auch Studierende können in einem hohen Maß frei über ihre Zeit verfügen und erfahren keine unmittelbaren negativen Konsequenzen, wenn sie statt zu studieren in die virtuelle Welt abtauchen. Es vergeht meist eine geraume Zeit, bis sie damit im System Hochschule auffällig werden.

Wie bei anderen Süchten auch, ist die größte Schwierigkeit für Ansätze zur Prävention oder Intervention das mangelnde Problembewusstsein der Betroffenen. Während das soziale Umfeld computerabhängiger Studierender schon lange Alarm schlägt und mit Sanktionen droht, halten die Betroffenen noch lange Zeit das Bild aufrecht, sie könnten ihr Verhalten steuern. Negative Konsequenzen werden ignoriert und Hilfsangebote werden zurückgewiesen, denn schließlich sei nicht einzusehen, wo denn ein Problem bestehe, wenn man einem Hobby nachgeht, das viel Freude bereitet und durch das man niemand anderen schädigt.

Deshalb ist der erste und wichtigste Schritt die Einsicht, das eigene Verhalten zu problematisieren und Veränderungsbereitschaft zu entwickeln. Für die Fälle, in denen eine ambulante Behandlung der Computersucht indiziert erscheint, werden in den Hochschulberatungsstellen psychotherapeutische Ansätze herangezogen, die auch bei anderen Abhängigkeiten Anwendung finden. Je nachdem, wo die Therapeuten methodisch verwurzelt sind, kommen verschiedene Verfahren zum Einsatz. Tiefenpsychologisch orientierte Therapeuten befassen sich mit den Ich-Defiziten und der mangelnden Frustrationstoleranz der suchtgefährdeten Persönlichkeit und analysieren die Motive, die die Flucht in die virtuelle Welt begünstigen. Dagegen setzen verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Kollegen eher auf die Etablierung von Selbstbeobachtungs- und Selbstkontrollmechanismen.

Dabei kann das Behandlungsziel wegen der Funktion des Computers als Arbeitswerkzeug jedoch nicht vollständige Abstinenz sein, sondern es wird ein souveräner, selbstgesteuerter Umgang mit der virtuellen Welt angestrebt.

Neben der Frage nach Behandlungsmöglichkeiten von Online-Sucht stellt sich natürlich auch die Frage nach Präventionsmöglichkeiten. Hier muß in Schulen und Hochschulen zunächst überhaupt so etwas wie ein Problembewußtsein und eine Sensibilisierung für die Schattenseiten des Mediums geschaffen werden. Es geht darum, Heranwachsende zu befähigen, Informationen zu ordnen und die Reizflut strukturieren zu können. Der intelligente Umgang mit Volumen und rasantem Umfang der Wissensvermehrung und die Fähigkeit, die Wunschmaschine Computer sinnvoll für die eigenen Ziele zu nutzen – dies sind die neuen Schlüsselkompetenzen unserer Zeit.

Dementsprechend könnte es eine Konsequenz für die Studierendenberatung sein, daß neben Workshops zum Erwerb wissenschaftlicher Arbeitstechniken und zur Gestaltung einer effektiven Prüfungsvorbereitung auch das Erlernen eines sinnvollen

und souveränen Umgangs mit dem neuen Medium in das Angebot integriert werden sollte.

Abschließend sei angemerkt, daß die BeraterInnen bei der Behandlung und Prävention von Online-Sucht vor einer besonderen Herausforderung stehen, denn die virtuelle Welt ist in vielerlei Hinsicht natürlich auch ein Treffpunkt jugendlicher Subkulturen, von dem die BeraterInnen durch die Generationenschanke ausgesperrt sind. Wer mit computersüchtigen Ratsuchenden arbeiten will, ist zunächst einmal gefordert, ein Verständnis zu entwickeln für die vielfältigen und faszinierenden Möglichkeiten, die PC und Internet uns bieten. Ohne ein eigenes Gespür dafür, wie die Wunschmaschine Internet die in jedem Menschen angelegten Bedürfnisse nach Macht, Kontrolle und Selbstwirksamkeit bedient, wird jede Beratung an der Lebenswirklichkeit der Studierenden vorbeigehen.

Literatur

Bergmann, W. & Hüther, G.: Computersüchtig – Kinder im Sog der neuen Medien; Düsseldorf, 2006

te Wildt, B.: Internetabhängigkeit als Symptom depressiver Störungen. Psychiatrische Praxis 2007; S3: S. 318-22.

Wölfling, K. & Müller, K.: Phänomenologie, Forschung und erste therapeutische Implikationen zum Störungsbild Computerspielsucht, in: Psychotherapeutenjournal, 2/2008, S. 128-133

Internetquellen

André Hahn, Anja Niesing, Andy Heer, Britta Hecht & Matthias Jerusalem, 2000 Internetsucht - erste Ergebnisse der Pilotstudie.

Gefunden am 13.8.2008:

http://www.internetsucht.de/publikationen/internetsucht_kurzpraesentation.pdf

Hesselbarth, Ulrike, 2009, Pathologisches Glücksspiel,

[http://www.diss.fu-](http://www.diss.fu-berlin.de/diss/receive/FUDISS_thesis_000000006803)

[berlin.de/diss/receive/FUDISS_thesis_000000006803](http://www.diss.fu-berlin.de/diss/receive/FUDISS_thesis_000000006803);jsessionid=A19013ABEB6D6FDDD524CCFA809CDF0B

Jäger, R. & Moormann, N., Merkmale pathologischer Computerspielnutzung im Kindes- und Jugendalter, 2008

Gefunden am 1.11.2009:

[http://www.zepf.uni-](http://www.zepf.uni-landau.de/fileadmin/user_upload/Bericht_Computerspielnutzung.pdf)

[landau.de/fileadmin/user_upload/Bericht_Computerspielnutzung.pdf](http://www.zepf.uni-landau.de/fileadmin/user_upload/Bericht_Computerspielnutzung.pdf)

Kontakt: wilfried.schumann@uni-oldenburg.de