

# Computersüchtig

## Menschen im Sog der modernen Medien

### Jochen Klein

© J. Klein, online seit: 05.12.2008, aktualisiert: 10.10.2022

© SoundWords 2000–2022. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind nicht gestattet. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

So viel steht fest: Viele Menschen besitzen heute einen Computer und einen Internetanschluss. Sicher ist auch: Beides erleichtert in vielen Bereichen das Arbeiten und ist zunehmend unabdingbar. Auf welchen Gebieten die Benutzung für jemand sinnvoll ist, kann selbstverständlich nur individuell beantwortet werden. Allgemein vorteilhaft ist es aber, dass man zum Beispiel auf etliche Websites mit sehr guten Auslegungen bzw. Kommentaren zur Bibel zugreifen kann. Oder: Menschen können in entlegenen Teilen der Erde mit dem Evangelium in Kontakt kommen, auch in diktatorischen Staaten, in denen dies sonst verboten ist usw.

Wie bei vielem, so ist es aber auch hier: Es gibt neben den Vorteilen Gefahren, die man sich bewusst machen und auf die man beim Umgang mit Computern und Internet achten sollte. Dazu gehören das Entblättern von Alltag, Seele und Körper vor der Öffentlichkeit (z.B. auf Bildern oder in selbstgedrehten Filmen zu sehen); Gewaltspiele sowie das Ausüben von Kriminalität unterschiedlicher Art; ein zum Teil wegen der Anonymität sehr rauer Umgangston; weiterhin sich selbst zu sehr in der Vordergrund zu stellen; den Gegner zu diffamieren und auch das Annehmen einer anderen Identität (beispielsweise haben sich in der Internetplattform „Second Life“ mehrere Millionen Menschen eine neue Wirklichkeit geschaffen. Sie schlüpfen in erfundene Identitäten und leben unter ihren Masken ihre Träume aus. Die Schwelle zwischen Sein und Schein, zwischen Wirklichkeit und Fiktion ist praktisch eingeebnet. Zunehmend mischt sich die künstliche Parallelwelt immer stärker in die Realität ein). Und dies ist noch nicht alles ...

Der Erziehungswissenschaftler Wolfgang Bergmann und der Professor für Neurobiologie Gerald Hüther haben in diesem Zusammenhang nun ein Buch veröffentlicht unter dem Titel *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Wenn wir als Christen auch nicht mit allen gedanklichen Prämissen bzw. Schlussfolgerungen übereinstimmen, so ist es doch sinnvoll, hier einige Thesen zusammenfassend darzustellen, da man so einen guten Einblick in einige Gefahrenbereiche der modernen Medien bekommt.

Es war Samstagnachmittag. Leider – oder zum Glück – ging der Ventilator des Computers kaputt. Am Wochenende konnte kein Ersatzteil beschafft werden. So bekam der 15-jährige Schüler einen mehrstündigen Wutanfall, während dessen er die gesamte Einrichtung seines Zimmers und der elterlichen Wohnung zertrümmerte. Er war vorher nie auffällig oder gewalttätig gewesen. Seine schulischen Leistungen hatten sich zwar seit einiger Zeit erheblich verschlechtert – er verbrachte viel Zeit vor seinem PC –, aber niemand wäre auf die Idee gekommen, er sei computersüchtig. Und genau das ist das Problem. „Woran erkennt man einen Computersüchtigen, wenn sein Computer nicht ausgerechnet an einem Samstagnachmittag irreparabel schlappmacht?“, fragen die beiden Autoren. Sie stellen dann fest: „Eben weil sie kaum auffallen, weiß auch niemand, wie viele computersüchtige Kinder und Jugendliche es gegenwärtig gibt. Die Zahl derer, die in psychiatrischen Kliniken landen, steigt zwar von Jahr zu Jahr an, aber welche Dunkelziffer sich hinter diesen Extremfällen verbirgt, lässt sich nur schwer abschätzen.“

Die Autoren meinen ferner: Da die Kinder in unserer medienbestimmten Informationsgesellschaft allem ungeschützt ausgeliefert sind, was an unvereinbaren Reizen, an emotional aufwühlenden, Aufmerksamkeit erheischenden Bildern und an fragwürdigen

Orientierungsangeboten verbreitet wird, hat dies einen erheblichen und nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung und Strukturierung des menschlichen Gehirns. Die Hirnentwicklung nun hängt grundsätzlich mit der des Verhaltens, Denkens, Fühlens und der des Gedächtnisses zusammen. Wenn Kinder und Jugendliche täglich mehrere Stunden vor ihren Computern verbringen, so verändert das nicht nur ihre Wahrnehmung, ihr Raum- und Zeitempfinden, ihre Gefühlswelt und ihre Fähigkeit, sich im realen Leben zurechtzufinden. All das, was sie mit ihren Computern machen und was sie in ihren Computerspielen erleben, verändert auch ihr Gehirn.

Bei Kindern, die täglich stundenlang vor ihren Monitoren sitzen, passt sich das Gehirn an diese Art von Nutzung an, und so ist ihr Denken hochgradig von bildhaften Vorstellungen geprägt. Nach und nach kann es dann zu einer suchartigen psychischen Abhängigkeit kommen. Nebenbei muss hier auch noch betont werden, dass die bei diesen Kindern oft mangelhafte Bewegung sowie die Sitzhaltung zu (weiteren) Gesundheitsschäden führt.

Weiterhin sind Kinder, die täglich viele Stunden vor einem Fernsehgerät verbringen, zur Passivität verurteilt. Sie werden mit bunten Bildern, Handlungsfetzen, Aktionsbruchstücken und ständig neuen, emotional erregenden Eindrücken und angstausslösenden Vorstellungen in Erregung versetzt. Was in ihnen zurückbleibt, ist die Erfahrung, dass es auf ihr eigenes Denken und Handeln nicht ankommt, dass ihre selbständige Suche nach Lösungen nutzlos ist, dass das Geschehen abläuft, ohne dass sie selbst darauf Einfluss nehmen können. Solche Kinder können nur schwer das Gefühl eigener Handlungskompetenz, eigener Gestaltungsfähigkeit und eigener Bedeutsamkeit entwickeln. Sie werden allzu leicht zu Konsumenten, die immer nur etwas von anderen haben wollen. Hinzu kommt noch der Hang zur Bequemlichkeit. Das „Ich“ wird nun zum einzigen Brennpunkt der Aufmerksamkeit. Wer dort angekommen ist, hat auch keine Lust mehr, erwachsen zu werden und sich den vielfältigen Herausforderungen, den Problemen und Konflikten zu stellen, die ein solches Leben in der realen Welt für ihn bereithält. Deshalb sind die von Computern erzeugten virtuellen Welten für viele Kinder und Jugendliche attraktiver als das reale Leben.

Die Benutzer der flüchtigen Welt des Internets lernen hier auch: Überall ist Aufbruch und nirgends ein Bleiben. Sie sind stets auf der Suche nach dem anderen, ohne es benennen zu können, finden in vielen Varianten immer nur den Spiegel ihres Selbst und werden gerade dort einsam, wo sie meinen zu kommunizieren. Für manchen intensiven Onlinespieler ist irgendwann eine Grenze unmerklich überschritten. Er kann zwar noch genau zwischen Spiel und normalem Leben unterscheiden, aber das Reale schwindet, zuerst aus seinen Tagträumen, dann aus seinen Interessen, schließlich beinahe ganz aus seinen Bedürfnissen. Das erfundene Ich ist bedeutsamer als sein reales Ich im Alltag, zumindest befriedigender, befreiter von allen Zwängen und Hemmungen, die unseren Alltag durchwirken. Das reale Ich wird immer unwichtiger. Das fiktive Ich hingegen gewinnt umso mehr an Bedeutung, je tiefer das reale Ich mit Depressionen, Trägheit, Versagensängsten usw. behaftet ist.

Für den kränklichen, empfindsamen und oft isolierten jungen Menschen ist diese egozentrierte Freiheit im Netz wie eine Erlösung. Die Spielinhalte mit ihren magisch-omnipotenten Zügen stützen das befriedigende Gesamtbild, das er von sich selbst ausspinnt und aufrechterhalten kann, solange er vor dem Computer weilt. Hier erfährt er auch die gewünschte Bestätigung

von den anderen, wenn es sich dabei auch um ersonnene Charaktere handelt. Werden somit die Spielerfahrungen auf die Realität ausgedehnt, dann erscheint das Reale immer frustrierender, mühsamer und kränkender. Um das zu vermeiden, bindet sich der Spieler immer stärker an die Spielwelt. Schließlich ist ihre seelische Wahrheit dann: Die Welt soll verschwinden, damit das Ich allmächtig ist. Vor dieser seelischen Gewalt zerschellen alle Normalitätsvorstellungen, alle Realitätseinsichten, alle Bindungen an das Soziale Stück um Stück. Aus diesem Grund sind spielsüchtige Kinder äußerst schwer in einer Therapie zu erreichen. Auf diese Weise werden viele krank, versäumen ihre Lebenschancen, und es ist zu befürchten, dass manche an den Folgen dieser Sucht sterben. Die wachsende Zahl der Jugendlichen, die sich hinter diesen virtuellen Welten verkriechen, sind keineswegs nur Schulversager, sondern auch ganz „normal“ erscheinende Jugendliche. Sobald nun der Computer dazu benutzt wird, um ein tiefes seelisches Unbehagen, eine Störung des emotionalen Gleichgewichtes zu überwinden, um also ein anderes nicht (oder nicht mehr) stillbares Bedürfnis mit einem solchen Hilfsmittel zu befriedigen, ist der Jugendliche süchtig.

Eine zentrale These des Buches ist somit:

Wer in den Strudel virtueller Welten eintaucht, bekommt ein Gehirn, das zwar für ein virtuelles Leben optimal angepasst ist, mit dem man sich aber im realen Leben nicht mehr zurechtfindet. Der Rest ist einfach: Wer dort angekommen ist, für den ist die Fiktion zur lebendigen Wirklichkeit und das reale Leben zur bloßen Fiktion geworden. Ein solcher Mensch ist dann nicht einfach nur abhängig von den Maschinen und Programmen, die seine virtuellen Welten erzeugen. Er kann in der realen Welt nicht mehr überleben.

Als besonders gefährdet sehen die Autoren vorwiegend diejenigen Jugendlichen und jungen Männer an, die mit ihrer eigenen Lebensgeschichte nicht zurechtkommen, die sich im virtuellen Raum „wie zu Hause“ fühlen und ihn deshalb nicht wieder verlassen wollen. Die Ursache sehen sie darin, dass eine wachsende Zahl von Kindern und Jugendlichen in der von uns gestalteten Lebenswelt etwas Entscheidendes vermisst, was auch gesellschafts- und kulturbedingt ist: Die gestörten Beziehungen der Menschen, unter deren Einfluss sie auf- und in deren Gemeinschaft sie hineinwachsen, sind dabei wesentlich. Offenbar wachsen so viele von ihnen inzwischen unter Bedingungen auf, die ihnen nur wenige Möglichkeiten bieten, ihre wirklich wichtigen Bedürfnisse zu stillen. Suchterzeugend sind also die starken Bedürfnisse, die sie haben und für die sie – weil sie sie als nicht-erfüllbar erleben – irgendwelche „Ersatzbefriedigungen“ suchen.

Ein Blick in eine Computerzeitschrift, ein Rundgang auf einer Messe für Computerspiele reicht völlig aus, um auf eindrückliche Weise deutlich zu machen, was diese Medien bieten und was die „Computerkids“ dort auch finden:

1. klare und verlässliche Strukturen und Regeln, die man einhalten muss, wenn man ans Ziel kommen will
2. eigene, selbständige Entscheidungen, die man treffen muss und für die man – wenn sie sich als falsch erweisen – ganz allein verantwortlich ist
3. aufregende Entdeckungen, die man machen, und spannende Abenteuer, die man

- erleben kann
4. Gefahren, Ängste und Bedrohungen, die man überwinden kann
  5. Ziele, die man erreichen kann
  6. Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man erwerben und sich aneignen kann
  7. Kleinigkeiten am Rande, auf die man achten muss
  8. Vorbilder, denen man nacheifern kann
  9. eigene Erfahrungen, auch Fehler, die klug machen
  10. Geschicklichkeit, die man zunehmend besser entwickeln kann
  11. Leistung, die sich lohnt

Offenbar werden diese Faktoren im Umfeld der Kinder zu wenig berücksichtigt. Festzuhalten ist, dass starke Kinder nicht süchtig werden, ebenso wenig wie all jene, die glücklich sind. Besonders Jungen orientieren sich aber oft ausgerechnet an solchen Menschen, die die denkbar schlechtesten Vorbilder in Bezug auf das sind, worauf es für ihre Persönlichkeitsentwicklung ankommt: Stars aus verschiedenen Bereichen oder die Helden ihrer Computerspiele. Von ihren bewunderten Vorbildern übernehmen sie die entscheidenden Strategien zur Bewältigung ihrer eigenen Unsicherheiten und Ängste: das angeberische, coole Gehabe, das extrovertierte Verhalten, die rücksichtslose Verfolgung ihrer eigenen Interessen sowie die Begeisterung für alles, was zurzeit „in“ oder gerade „angesagt“ ist. Und da die Strukturierung des kindlichen Gehirns ganz entscheidend davon abhängt und dadurch bestimmt wird, wie und wofür es benutzt wird, hat diese Orientierung an fragwürdigen äußeren Vorbildern eben auch entsprechende Folgen für die sich im Gehirn dieser Jungen herausbildenden neuronalen Verschaltungsmuster. Sie bleiben schwächer, suchen Halt und halten sich stärker und vehementer an allem fest, was sie als Ersatz für das gefunden haben, was ihnen offenbar auch noch später als Jugendliche fehlt. Auf dieser Suche nach Sicherheit und Vertrauen, nach klaren Strukturen und Regeln, nach Wertschätzung und Anerkennung und nicht zuletzt nach Sinn und Orientierung geraten sie häufiger als Mädchen in den Sog der digitalen Medien. Damit die Süchtigen wieder in die reale Welt gelangen können, ist es wichtig, dass sie dort das finden, was sie in der Ersatz-Computerwelt suchen.

## Zusammenfassung

Es gibt etliche Bereiche, in denen es sinnvoll ist, Computer und Internet zu nutzen. Für viele Menschen ist der Umgang damit aber nicht so leicht, da sie zum Beispiel unnötige Zeit investieren oder aber mit Sünde in unterschiedlicher Form konfrontiert werden. Der ungeschützte Konsum hat besonders auch für Kinder schwerwiegende Folgen, so beispielsweise in Bezug auf Seele und Gehirn. In letzter Zeit gibt es immer mehr namhafte Untersuchungen, die dies bestätigen und auch feststellen, dass der Computer als Lernmedium lange Zeit völlig überschätzt wurde. Wenn heutzutage die Computersucht steigt, so hängt dies in erster Linie damit zusammen, dass die Kinder nicht das bekommen, was sie benötigen, und in die virtuelle Welt flüchten. Dies gilt aber nicht nur für die Kinder, sondern für die Menschen ganz allgemein. Wenn Paulus an die Philipper schreibt: „Mein Gott aber wird all eure Bedürfnisse erfüllen“ (Phil 4,19), dann sollten wir uns bewusstmachen, dass es zwar sehr gut ist, dass Menschen auf die legitimen Bedürfnisse anderer (besonders die von Kindern) achten und ihnen versuchen gerecht zu werden, dass Menschen aber andererseits nicht in der Lage sind, die Bedürfnisse eines anderen letztlich zu stillen. So gilt es, Menschen,

die ihre Erfüllung in weltlichen Dingen suchen, mit dem Evangelium bekannt zu machen, damit ihre wirklichen Bedürfnisse gestillt werden können. Gläubige sollten aber beim Umgang mit dem Computer ebenfalls vorsichtig sein und sich von „jeder Art des Bösen“ fernhalten (1Thes 5,22).

Für einen verantwortungsvollen Umgang mit Internet und Computer gibt es freilich keine Patentrezepte. Zu beachten ist aber unter anderem:

- **Mt 15,18-20:** Was aus dem Mund ausgeht, kommt aus dem Herzen hervor, und das verunreinigt den Menschen. Denn aus dem Herzen kommen hervor böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Hurerei, Dieberei, falsche Zeugnisse, Lästerungen; diese Dinge sind es, die den Menschen verunreinigen.

Und schließlich:

- **Eph 6,10-13:** Im Übrigen, Brüder, seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke. Zieht die ganze Waffenrüstung Gottes an, damit ihr zu bestehen vermögt gegen die Listen des Teufels. Denn unser Kampf ist nicht gegen Fleisch und Blut, sondern gegen die Fürstentümer, gegen die Gewalten, gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis, gegen die geistlichen Mächte der Bosheit in den himmlischen Örtern. Deshalb nehmt die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag zu widerstehen und, nachdem ihr alles ausgerichtet habt, zu stehen vermögt.

---

Quelle: [www.jochenklein.de](http://www.jochenklein.de) > Jugend