

Dr. Alok Kanojia
Zocken, aber gesund!



DR. ALOK KANOJIA

ZOCKEN, ABER GESUND!

Wie Eltern ihre Kinder beim Spielen
an PC, Konsole und Handy gut und
stressfrei begleiten können

*Aus dem Englischen
von Imke Brodersen*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
»How to raise a healthy gamer« bei Rodale Books, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2024
Copyright © 2024 der Originalausgabe: Alok Kanojia
Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe:
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Dagmar Rosenberger
Illustrationen: Nizwa Design
Umschlag: Uno Werbeagentur, München,
nach einem Coverentwurf von theBookDesigners
Umschlagmotiv: Nizwa Design
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
CH · MW
ISBN 978-3-442-18013-4

www.goldmann-verlag.de

*Für meine geliebte Frau Kruti,
die mir dieses Buch,
meine Laufbahn und mein Leben ermöglicht*

Inhalt

EINLEITUNG	9
------------------	---

TEIL 1

VERSTEHEN: SPIELE UND SPIELER VERSTEHEN

KAPITEL 1	Warum macht Zocken süchtig? <i>Die Neurochemie des Gaming</i>	25
KAPITEL 2	Was macht die Faszination aus? <i>Im Team zum Sieg</i>	39
KAPITEL 3	Warum Eltern auf Granit beißen: <i>Erziehen im digitalen Zeitalter</i>	55

TEIL 2

REDEN: MIT ZOCKERN INS GESPRÄCH KOMMEN

KAPITEL 4	Der Moment der Einsicht: <i>Veränderungsbereitschaft ausloten</i>	71
KAPITEL 5	Einen Pakt schließen <i>Kooperation statt Konfrontation</i>	85
KAPITEL 6	Grundkurs Kommunikation: <i>Zielführende Gesprächskultur</i>	95
KAPITEL 7	Das Fundament für Grenzen: <i>Tragfähige Alltagsstrukturen</i>	127

Inhalt

TEIL 3

HANDELN: DAS NEUE WISSEN UMSETZEN

KAPITEL 8	Die Bausteine für einen erfolgreichen Plan. . .	141
KAPITEL 9	Den Gamer aktiv einbeziehen.	161
KAPITEL 10	Konsequent bleiben bei Widerstand	179

TEIL 4

WAS NOCH MITSPIELT

KAPITEL 11	Psychische Probleme erkennen.	213
KAPITEL 12	Herausforderung Nummer 1: <i>Gaming und ADHS</i>	221
KAPITEL 13	Herausforderung Nummer 2: <i>Zocken und Störungen aus dem autistischen Spektrum</i>	233
KAPITEL 14	Herausforderung Nummer 3: <i>Zocken und Depressionen oder Angst</i>	239
KAPITEL 15	Herausforderung Nummer 4: <i>Zocken und Marihuana</i>	253

ANHANG A

So lotsen Sie Ihr Kind durch die Stadien der Veränderung. . .	263
---------------------------------------------------------------	-----

ANHANG B

Zeitplan	267
Quellen und Literatur	271
Dank	277
Register	281

Einleitung

Sie kennen Ihr Kind am besten, richtig? Es gehört schließlich schon eine ganze Weile zu Ihrem Leben. Sie haben es großgezogen – es Abend für Abend ins Bett gebracht, das angeschlagene Knie geküsst und ihm sogar Brokkoli schmackhaft gemacht. Geduldig haben Sie mit ihm das kleine Einmaleins geübt, ihm gezeigt, wie man jeden Basketball in den Korb bugsiert und das Geschirr in die Spülmaschine räumt. Durch dick und dünn haben Sie Ihr Kind geliebt und sich bemüht, ihm Ihre Werte zu vermitteln.

Wenn dieses geliebte Kind jedoch Videospiele zockt, scheint es sich in einen anderen Menschen zu verwandeln. Plötzlich verschwindet sein goldiges, aufgewecktes, gehorsames, witziges Wesen, und es reagiert launisch und reizbar. Seine Stimmungsschwankungen ähneln den Wutausbrüchen, die eigentlich mit sechs Jahren vorbei waren. Wer sehr viel zockt, kann geradezu böseartig reagieren, und wenn der Kampf um die Kontrolle des Spieltriebs eskaliert, verschärfen sich die häuslichen Spannungen.

Je weniger die Eltern ihr Kind wiedererkennen, desto größer wird ihre Sorge. Das kann schon lange vor einer ausgewachsenen Videospielsucht sehr frustrierend sein, denn mit zunehmendem Spielkonsum werden bisher unkomplizierte Situationen – zum Beispiel das Kind zum Essen zu rufen – immer schwieriger. Aus Elternsicht geht es um Selbstverständlichkeiten wie den Spaziergang mit dem Hund am Nachmittag, und plötzlich wird man angeschrien, als hätte man einen Monat Hausarrest verhängt. Ihr Kind ist auf 180, Sie sind frustriert, und Sie verstehen nicht, was los ist.

Alles, überall und sofort

Videospiele schießen wie Pilze aus dem Boden, und die damit verbundenen Probleme – nicht nur die Videospielsucht, sondern auch eine verkürzte Aufmerksamkeitsspanne – haben sich ebenfalls explosiv vermehrt. Und wie jede invasive Spezies, die ungehindert eine neue Umgebung erobern darf, breiten sich diese Spiele rasant aus.

Leider haben wir Menschen nur rudimentäre Sicherheitsmaßnahmen ergriffen, um uns vor schädlicher Technologie zu schützen. Gesetzliche Vorschriften, Krankenkassen und Tech-Konzerne haben das Problem bestenfalls verschlafen. Schlimmstenfalls haben die Hersteller von Spielen deren Suchtfaktor *wissentlich* immer mehr erhöht, indem sie genau analysiert haben, wie sie uns und der Gesellschaft immer einen Schritt voraus sein können. Die Firmen bemühen sich unablässig um das noch umfassendere, bessere, spannendere Produkt, und schützende Institutionen hinken dieser Entwicklung stets hinterher.

Die Auswertung von Studien zur Wirkung bestimmter Technologien auf das Gehirn oder zu den negativen Folgen einer Bildschirm sucht dauert drei bis fünf Jahre. Und erst wenn es immer mehr solcher Studien gibt und sie alle unabhängig überprüft wurden, ringen sich Institutionen wie die American Psychological Association (APA) zu Empfehlungen durch.

Sind die Empfehlungen einmal ausgesprochen, dauert es zu meist mindestens ein bis zwei Jahre, sie umzusetzen. Anschließend fließen solche Veränderungen in die Ausbildung ein, aber bis der Nachwuchs so weit ist, gehen weitere vier bis zehn Jahre ins Land. Erst danach kann die Allgemeinheit von diesen »neuen« Erkenntnissen profitieren.

Die großen Unternehmen im Tech- und Gaming-Sektor hingegen agieren so schnell und innovativ wie irgend möglich. Die

Updates für *Fortnite*, das mit über 400 Millionen registrierten Nutzern bei jüngeren Teenagern eines der beliebtesten Spiele ist, erfolgen im Zwei-Wochen-Rhythmus. Alle zwei bis drei Monate erscheint eine neue Season, die eine brandneue Welt darstellt, die zum Entdecken einlädt. Wie sollen Wissenschaft und Therapieangebote da mithalten?

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, fühlen Sie sich wahrscheinlich ähnlich hilflos. Vermutlich haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind viel zu viel Zeit an der Videokonsole oder am Computer verbringt. Oder es gibt zu Hause ständig Auseinandersetzungen über die angemessene Spielzeit. Oder Ihr Kind bettelt, endlich spielen zu dürfen, und Sie möchten langfristige Probleme von vornherein vermeiden. Bei all diesen Anliegen kann ich Ihnen weiterhelfen.

Gebranntes Kind

Auch ich bin mit Videospielen aufgewachsen. Ab der Mittelstufe und während meiner gesamten Highschool-Zeit habe ich viel gezockt, und als ich schließlich ins College kam, war diese Gewohnheit erschreckend eskaliert. Wie meine Eltern bezeugen können, wäre ich deswegen beinahe vom College geflogen.

Das ist leider keine Übertreibung. Das erste Jahr am College habe ich notenmäßig nur gerade so eben bestanden, das zweite war kaum besser. In dem Jahr habe ich einmal so lange durchgespielt, dass ich danach die Abschlussprüfung für Spanisch verschief. Ich habe gar nicht erst versucht, meinem Professor zu erklären, was passiert war, sondern ihn und die ganze peinliche Situation möglichst ignoriert. Mein Spielverhalten war eindeutig problematisch.

Meine Eltern versuchten alles: Einschränkungen und Strafen, Freiheit und Unterstützung, bedingungslose Liebe. Nichts davon

half. Nach zwei Jahren am College hatte ich mein Studium gründlich in den Sand gesetzt, und uns gingen die Optionen aus. Meine Eltern entschieden, ich bräuchte eine Auszeit in Indien, wo sie beide geboren und aufgewachsen sind. Damit war sogar ich einverstanden. Es fühlte sich drastisch an, aber an diesem Punkt blieben nur noch drastische Maßnahmen. Ich stieg also in ein Flugzeug und kam in einen Ashram.

Das setzte eine grundlegende Veränderung in Gang. Im Ashram lernte ich, dass ich meine Gedanken kontrollieren kann. Jahrelang hatte ich mich bemüht, gegen meine Gedanken und Wünsche anzukämpfen. Ich hatte nur noch Zocken im Kopf – ich las darüber, redete darüber und dachte noch beim Einschlafen über neue Strategien nach. Auf dem Weg zum Unterricht war ich abgelenkt, und beim Essen schaute ich Videos. Und auf einmal sollte ich meine Gedanken kontrollieren können, anstatt unablässig ans Spielen zu denken? Das änderte alles!

Meine neuen Erkenntnisse begeisterten mich so sehr, dass ich beschloss, mich der Gruppe anzuschließen und Mönch zu werden. Aber meine Lehrer lehnten mich ab. Um Mönch zu werden, muss man seinem Leben entsagen, erklärten sie. Ich jedoch hätte bisher nichts erreicht, und deshalb könne ich noch nichts entsagen. Sie meinten, mein Entschluss sei nur ein Fluchtversuch. »Geh und werde erst einmal erfolgreich«, hieß es, »und komm zurück, wenn du bereit bist, diesem Erfolg zu entsagen.«

Also kehrte ich ans College zurück und konnte es schließlich mit ziemlich mäßigen Noten abschließen. Dieses Versagen ist in Stein gemeißelt: Ich war ein unterdurchschnittlicher Absolvent, das kann ich mein Leben lang nicht mehr ändern. Gleichzeitig befeuerte mein schlechtes Abschneiden einen inneren Funken, den die Zeit in Indien entzündet hatte. Und acht Jahre nachdem ich am College gescheitert war, erhielt ich einen Lehrauftrag an der Harvard Medical School.

Selbstkontrolle

Natürlich muss nicht jeder junge Gamer in einen indischen Ashram reisen, um von seiner Videospielsucht geheilt zu werden. Es dürfte jedoch hilfreich sein, wenn Sie nachvollziehen können, warum das Umdenken, das mir dort gelang, mich so grundlegend verändert hat.

Alte Schriften des Yoga besagen, dass unsere Gedanken zwei Quellen entstammen können: den Sinnesorganen und der Erinnerung unserer Sinnesorgane.

Stellen Sie sich die Fußballsaison vor. Wenn alle Leute in Ihrem Umfeld über das gestrige Spiel reden, wenn Sie eine Sportsendung sehen oder im Radio dem Reporter lauschen, dann erzeugen all diese Informationen neue Gedanken in Ihrem Gehirn. Und je mehr solcher Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen, desto eher sind Sie bereit, noch mehr über Fußball zu reden.

Dieses Prinzip funktioniert im positiven wie auch im negativen Sinne. Ein Kind, das ständig mit einer bestimmten Sprache in Kontakt ist, wird diese Sprache erlernen und sie benutzen. Das gilt aber auch umgekehrt, zum Beispiel bei Kindern mit negativen Kindheitserfahrungen und Traumata: Wenn ein Kind täglich hört, dass es zu nichts nütze ist, verinnerlicht es diese Vorstellung. Auch das ist ein Lernprozess, aber er ist weder gesund noch produktiv.

Das Problem beim Zocken ist, dass die Spieleentwickler wie eine Kolonialmacht *das Gehirn des Kindes okkupieren* – mit dem Spiel selbst, mit Gesprächen und Diskussionsforen, mit Twitch-Streams, YouTube-Clips und zahllosen TikTok-Videos. Dass Kinder schon bald nur noch ihr Spiel im Kopf haben, ist deshalb wenig überraschend. Sie können dieser Strategie nichts entgegensetzen.

Achten Sie bei den Spielen, die Ihr Kind sich aussucht, mal auf die Soundeffekte, die Bilder und die Farben, die projiziert werden, wenn etwas geschieht. Für jedes erreichte Level gibt es eine bunte

Trophäe und ein belohnendes Geräusch. Das ist sensorisch sehr befriedigend, und so verankert sich das Spiel noch tiefer im Gehirn des Kindes. Das ist der wahre Gegner: die Flut der Gedanken im Kopf Ihres Kindes. Und deshalb sollten Sie aufhören zu kämpfen, denn das Ziel ist die *Entkolonialisierung*.

Darum plädiere ich für kleine Fortschritte – um jeden Preis. Es geht nicht nur darum, das Spielen selbst zu beschränken. Je mehr Sie den massiven sensorischen Input abblocken oder verlangsamten können, der auf das Kind über Twitch, YouTube oder andere Kanäle einströmt, desto besser kommen Sie voran. Je weniger sensorischen Input das Kind erhält, desto leichter findet es zu seinem gesunden Selbst zurück.

Aus diesem Grunde schlägt mein *Healthy-Gamer*-Konzept so gut an. Indem Sie sich mit Ihrem Kind verbünden und kleinschrittig vorgehen, geht die *mentale Kolonisierung Ihres Kindes* zurück. Wenn die mentale Kolonisierung schwindet, ist das Kind eher bereit, mit Ihnen zu reden und ein gesundes Leben zu führen.

Tausende von Gamern haben mir beschrieben, wie sie aus dem Dunstkreis ihrer nur mit Spielen zugebrachten Jahre aufgetaucht sind. Sie sagen, sie hätten sich in dieser Zeit mental nicht wach gefühlt, und ich weiß genau, was sie damit meinen. Mir erging es genauso. Erst als ich lernte, meine Gedanken zu steuern und spielunabhängige Inhalte in mein Gehirn zu lassen, konnte ich aufwachen.

Und genau das ist mir gelungen. Nach meinem Collegeabschluss entschied ich mich, Psychiatrie zu studieren, was meine ehrgeizigen Eltern gleichermaßen schockierte wie erleichterte. Zwar musste ich mich wiederholt um einen Studienplatz bewerben, bis ich endlich angenommen wurde (meine Collegenoten waren keine große Hilfe!), aber am Ende durfte ich in Boston studieren und wurde am Massachusetts General Hospital und am McLean Hospital ausgebildet, zwei Lehrkliniken der Harvard Medical School, an der ich dann auch unterrichtete.

Während des Studiums und der Facharztausbildung hatte ich das große Glück, von fantastischen Fachkräften lernen zu dürfen, die mir nicht nur viel über Psychiatrie beibrachten, sondern auch über den Menschen selbst. Dank ihrer Unterstützung fand ich heraus, wie ich anderen helfen kann. Angesichts meiner früheren Erfahrungen wollte ich Menschen beistehen, die Probleme mit Videospielen hatten.

Allerdings musste ich bald feststellen, dass mir selbst die klügsten Köpfe der Psychiatrie – anerkannte Koryphäen ihres Fachs – bezüglich der Spielproblematik, mit der ich selbst auch so lange gekämpft hatte, nicht weiterhelfen konnten. Die Experten und Expertinnen für Suchtverhalten und Kinderpsychiatrie, Depressionen und kognitive Verhaltensforschung, an die ich mich wandte, hatten kaum relevante Daten oder Erfahrung auf diesem Gebiet. Je mehr ich herumfragte, desto klarer wurde mir der Grund dafür: Die herausragenden und zu Recht bewunderten Köpfe in der Psychiatrie sind heute über 50, über 60 oder über 70 Jahre alt. Was bedeutet, dass die Mehrheit von ihnen nie ein modernes Videospiel gespielt hat. Unsere simplen Gameboys von früher haben sich nicht jeden Tag verändert, um die Spieler noch effektiver an sich zu binden. *Pong* war lustig, aber nur so lange, wie man dem kleinen Ball zusehen konnte.

Wer nie ein modernes Videospiel gespielt hat, kann höchstwahrscheinlich nicht nachvollziehen, was für ein Erlebnis das ist und warum Gaming süchtig macht. Und warum es einem so furchtbar schwerfällt, das Spiel abzuschalten, selbst wenn man weiß, dass es das wahre Leben beeinträchtigt.

Darum befragte ich irgendwann nicht mehr meine Lehrer zu diesem allgegenwärtigen Problem, sondern die Spielenden selbst. Neue Technologien ermöglichen die Begegnung mit Gamern in ihrem natürlichen Lebensraum – Chatrooms bei *Reddit*, *Twich*-Streams oder einfach gemeinsames Spielen und sich dabei über

Kopfhörer zu unterhalten. So konnte ich mit Gamern quasi »vor Ort« reden. Ich sprach mit Kindern und Jugendlichen aus der ganzen Welt, vom Nahen Osten bis Südkorea, aus dem ländlichen Kanada und den Großstädten der USA und vielen anderen Orten. Es ging mir darum, sie besser zu verstehen. Darum stellte ich alle möglichen Fragen zu ihren Erfahrungen, vor allem aber, warum sie überhaupt Videospiele spielten. Sehr viele erzählten mir, sie hätten dieselben Probleme, die ich einst hatte: Ärger wegen den Hausaufgaben und zu wenig Schlaf, Zoff mit den Eltern und Schwierigkeiten, die PlayStation einfach wegzulegen. Aber inzwischen scheinen diese Probleme noch verstörender zu sein. Die Technik entwickelt sich so rasant, dass viele tiefer im Sumpf stecken als ich in den frühen Nullerjahren.

Viele Gamer gestanden mir, sie hätten auf Drängen ihrer Eltern irgendwann nachgegeben und einen Kinderpsychiater oder eine Therapeutin aufgesucht. Häufig kamen sie mit einer Diagnose (zum Beispiel eine Angststörung oder eine andere Störung) und Medikamenten aus so einer Praxis. Dann gingen sie nach Hause, nahmen ihre Pillen – und spielten weiter. Meistens verstand ich den Grund dafür. Ja, sie hatten vielleicht wirklich Depressionen oder eine Angststörung, aber ihr Videospielkonsum blieb unbehandelt. Sie waren *süchtig*.

Ich war genauso gewesen – hatte die Nächte durchgezockt, meine Prüfungen verschlafen und jede Aufgabe bis auf den letzten Drücker vor mir hergeschoben. Das verstand ich. Dagegen konnte ich etwas tun. Ich hatte meine Berufung gefunden.

2018 postete ich auf *Reddit*, dass ich Psychiater sei und mich für Videospielesucht interessierte. Wenn jemand Fragen hätte, dürfe er oder sie mich kontaktieren. Kaum war der Post veröffentlicht, da strömten auch schon die Fragen und Kommentare zu Tausenden herein. Erst da wurde mir bewusst, dass wirklich viele Menschen Hilfe brauchten.

Als Nächstes setzte ich einen Online-Chat-Server auf, um Fragen zur Spielsucht zu besprechen, und die Zahl der Teilnehmenden schnellte in die Höhe. Irgendwann waren es Tausende von Anfragen nach persönlicher Behandlung, aber ich hatte gar nicht die Kapazität, sie alle zu bewältigen. Also sicherte ich mir organisatorische Unterstützung, und bald darauf wurde ich Mitgründer der Coaching-Plattform *Healthy Gamer*. Ich entwarf ein Coaching-Curriculum und bildete die ersten Coaches aus, sorgte für kompetente Moderation und heuerte eine Crew an, die meine *Twitch*-Streams in einen *YouTube*-Kanal übertrug. Und dann nahm die Sache Fahrt auf.

Inzwischen helfe ich mit meinem Team Menschen und Organisationen bei neuartigen Herausforderungen für Geist und Psyche in einer zunehmend digitalisierten Welt. Wir stellen leicht zugängliche, umfassende und erschwingliche Angebote für die psychische Gesundheit bereit, um der Internetgeneration zu einem besseren Gleichgewicht und mehr Lebensglück zu verhelfen.

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?

Mein *Healthy Gamer*-Programm soll Unabhängigkeit fördern. Ich ermuntere zu Beherrschung statt Beschränkung, und über dieses Konzept konnten wir in den letzten Jahren Millionen Gamern dabei helfen, besser Maß zu halten beim Spielen. Die Strategien, die ich in diesem Buch vorstelle, haben zahlreichen Eltern gezeigt, wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit zu entwickeln. Das Programm befähigt Eltern nicht nur dazu, ihre Gamer zum Maßhalten anzuleiten, sondern dient auch der Prävention, damit Kinder gar nicht erst ein ungesundes Verhältnis zum Spielen entwickeln.

Unter »gesund« verstehe ich, dass Computer- und Videospiele

zum Vergnügen genutzt werden, nicht zur Flucht vor der Wirklichkeit. Gesund ist Spielen, wenn es Sozialkontakte fördert und nicht in die Isolation führt. Sobald Videospiele Sozialkontakte ersetzen oder ein schwaches Selbstbewusstsein kaschieren sollen, leidet die Gesundheit des Spielers.

In diesem Buch kombiniere ich mein Wissen aus erster Hand (als Spieler), meine Erfahrung bei der Unterstützung von Spielenden (und ihren Familien oder Partnern und Partnerinnen) sowie meine psychiatrische Ausbildung, um Eltern und deren Kindern zu einem gesunden, ausgeglichenen Leben zu verhelfen. Obendrein bin ich nämlich auch Vater von zwei bezaubernden Töchtern, die Videospiele lieben. Vieles in diesem Buch beruht darauf, dass ich in einer Welt mit invasiver Technologie zwei Kinder großziehe.

Mit meinem Ansatz möchte ich neues Basiswissen zur Erziehung im Technologiezeitalter bereitstellen. Ich werde einen Zeitplan für die einzelnen Schritte meines Konzepts vorschlagen, allerdings ist jede Familie einzigartig. Erwarten Sie also nicht, nach einer bestimmten Zeit »fertig« zu sein. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, die einzelnen Bausteine des Konzepts in Ihrem Tempo zu bearbeiten, zumal die Gespräche, die Sie mit Ihrem Kind führen, niemals ein für alle Mal erledigt sein werden. Ich möchte Sie darin unterstützen, die Dynamik mit Ihrem Kind zu verändern, und das ist ein lebenslanger Prozess.

Mein Konzept für gesundes Spielverhalten besteht aus drei Elementen: In Teil I vermittele ich das nötige *Wissen*, das Eltern als die erste Verteidigungslinie gegen Videospielesucht benötigen – und als Vater oder Mutter, die aus Liebe zu einem Gamer dieses Buch lesen. Mir ist bewusst, dass Sie wahrscheinlich am liebsten gleich damit loslegen wollen, das Verhalten Ihres Kindes zu verändern. Doch zuerst müssen Sie verstehen, *warum* Kinder dieses Verhalten an den Tag legen. Deshalb erklären die drei Kapitel von Teil I, wie Videospiele die Neurochemie und die Psyche von Kindern be-

einflussen und mit welcher Einstellung Sie die anstehenden Probleme angehen sollten.

Teil 2 zeigt auf, wie Sie mit Ihrem Kind die Schritte besprechen können, die Sie hoffentlich miteinander gehen werden. Sie erfahren, wie Sie die Veränderungsbereitschaft Ihres Kindes einschätzen können und mit welchen Schritten sich das zentrale Ziel, nämlich mit dem Kind einen Pakt zu schließen, erreichen lässt. Dieser Pakt mit dem Kind ist die entscheidende Dynamik in meinem Konzept, auf die Sie sich auf den holprigen Abschnitten des gemeinsamen Weges immer wieder stützen können. Mit den passenden *Kommunikationstechniken* können Sie leichter mit Ihrem Kind in Kontakt treten und auf derselben Seite stehen, anstatt gegeneinander zu kämpfen. Sobald Sie im selben Team spielen, helfe ich Ihnen, einen passenden Schlachtplan aufzustellen, der auch Strategien zum Umgang mit Widerstand enthält.

Erst in Teil 3 kommen wir zur *Umsetzung*. Kapitel 7 bis 10 beschreiben, wie man beim Zocken gesunde Grenzen definiert und setzt und wie man sie mit positiven Verhaltensstrategien einhält. Ab diesem Punkt werden Sie und Ihr Kind zusammenarbeiten, um einen gesünderen, glücklicheren Weg zu beschreiten.

Spielsucht oder problematisches Videospielverhalten gehen häufig mit Neurodivergenz oder psychischen Problemen einher. Deshalb schneidet Teil 4 auch solche Themen an und liefert Informationen über die »Komorbidität« von Spielenden mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität), aus dem autistischen Spektrum, mit Depressionen oder Angststörungen oder aber mit Cannabiskonsum. Auch hier finden Sie Vorschläge, wie Sie solche Probleme mit Ihrem Gamer angehen können.

Wie lange dauert das?

Bei den meisten Familien, mit denen ich arbeite, schlägt dieses Konzept an. Sie werden sehen, dass ich einen relativ lockeren Rahmen abstecke, wann Sie was mit dem Kind bearbeiten. Rechnet man die Schritte zusammen, dauert es etwa zwei bis drei Monate, bis aus den ersten Versuchen, ein Bündnis zu schmieden, ein konkreter Plan für sinnvolle Grenzen wird. In Anhang B (siehe Seite 267 ff.) habe ich die Vorgehensweise Woche für Woche zusammengefasst, aber vieles davon wird sich fließend entwickeln.

Manchmal brauchen Eltern und Kinder mehr Zeit, um Vertrauen aufzubauen, oder es dauert länger, weil das Kind Widerstand leistet und sich abkapselt, anstatt aktiv mitzuwirken. Mitunter werden Sie die gesteckten Grenzen anpassen müssen, weil die Realität sich nicht nach Plan entwickelt. Noch häufiger stelle ich fest, dass die Eltern selbst noch ganz andere Baustellen zu bewältigen haben, was den Prozess verlangsamt. Meiner Erfahrung nach dauert es, mit immer neuen kleinen Siegen, ungefähr sechs bis zwölf Monate, bis Kinder von ihrem Gaming-Problem »genesen«.

Nach dieser ausführlichen Vorrede bitte ich dringend um Geduld und Weitsicht. Zu den Dingen, die ich damals in Indien gelernt habe, gehört, dass Veränderung nicht geschaffen wird – sie wird *kultiviert*. Bei uns im Westen geht es ständig darum, Dinge zu erschaffen – wir tragen ganze Berge ab, bauen Häuser und sind von Ergebnissen besessen.

In der östlichen Denkweise hingegen steht das Kultivieren im Mittelpunkt. Auf meinem persönlichen Lebensweg bin ich immer wieder gescheitert, und auch das ist Teil meiner Kultivierung. Betrachten Sie Erziehen als die Kultivierung Ihres Kindes. Sie pflanzen das Kind in eine förderliche Umgebung, die ein Wachstum in die gewünschte Richtung unterstützt. Dann lehnen Sie sich zurück und sehen zu, wie es gedeiht.

Wer ein unabhängiges Kind möchte, darf diesem nicht alle Arbeit abnehmen. Ihr Wachstum müssen Kinder selbst vollbringen, und genau wie bei jeder Pflanze im Garten erfolgt es schrittweise und mitunter in eine etwas abweichende Richtung.

Meiner Erfahrung nach dauert es, mit immer neuen kleinen Siegen, ungefähr sechs bis zwölf Monate, bis Kinder von ihrem Gaming-Problem »genesen«.

Im Moment sind Sie sicher verunsichert, das weiß ich. Für Eltern ist dies eine Zeit voller Ängste. Aber ich kann Ihnen eines versichern: Ganz gleich, an welchem Punkt dieses mühsamen und emotional herausfordernden Weges Sie stehen – Sie werden ihn bewältigen. Ich verspreche Ihnen, dass man jedem jungen Menschen da draußen helfen kann. Ich habe Tausende Gamer von ungesundem Spielverhalten Abstand nehmen sehen, auch junge Erwachsene. Die meisten brauchen nur ein wenig Hilfe. Dazu bin ich da. Dazu sind Sie da. Und zusammen schaffen wir das.

TEIL 1

Verstehen



Spiele und Spieler
verstehen

Dieser Abschnitt befasst sich mit den grundlegenden Belohnungsmechanismen, die von Videospielen bedient werden, und damit, warum diese für Kinder so attraktiv sind. Dadurch verstehen Sie besser, warum diese Spiele süchtig machen. Es werden dabei verschiedene neurowissenschaftliche Konzepte zu Abhängigkeit, Belohnung und Verhaltensverstärkung vorgestellt, denn die Psychologie fußt auf der Neurowissenschaft. Sobald wir die wichtigsten neurowissenschaftlichen Schaltkreise kennen, sehen wir uns an, was Geist und Psyche aus den Informationen des Gehirns machen und welche psychischen Grundbedürfnisse Videospiele stillen: Leistung, Herausforderung, Identität, Gemeinschaft und Sicherheit.

Wenn Sie wissen, was das für Ihr Kind bedeutet, können wir anfangen, gesündere Alternativen bereitzustellen. Denn erst wenn die Bedürfnisse Ihres Kindes auf andere Weise befriedigt werden, wird das suchartige Spielverhalten nachlassen.

KAPITEL 1

Warum macht Zocken süchtig?

Die Neurochemie des Gaming

Die erste Frage, die mir Eltern oft stellen, lautet: »Ist mein Kind süchtig nach Videospielen?« Das heißt, sie wissen, dass ihr Kind ein Problem hat. Die meisten haben bemerkt, dass sich das Verhalten ihres Kindes verändert hat, und zwar in einer Form, die sie beunruhigt. Manchmal leiden die Schulnoten. Die Kinder isolieren sich mehr als früher. Sie sind reizbarer. »Aber ist das wirklich eine Sucht?«, fragen mich die Eltern dann.

Diese Frage ist bisher strittig. 2018 sprach die Weltgesundheitsorganisation (WHO) von einer »Internetspielstörung«. Es gibt jedoch auch Gegenstimmen, die der Ansicht sind, dass Gaming nicht in derselben Form süchtig macht wie Alkohol oder Opiate. Diese zwei Lager können endlos streiten, wer von ihnen nun recht hat. Wenn Sie mich fragen, ist es unwichtig, ob die Psychiater sich über die Definition von »Abhängigkeit« einig sind oder nicht. Diese angeblichen Experten können das gern im Internet oder in wissenschaftlichen Studien ausfechten. Hier geht es jedoch um Sie und Ihr Kind.

Psychiater und andere angebliche Experten können ihre Definition von »Abhängigkeit« gern im Internet oder in wissenschaftlichen Studien ausfechten. Hier geht es jedoch um Sie und Ihr Kind.

Wenn das Spielverhalten bei Ihnen zu Hause zum Problem wird oder die Zukunft Ihres Kindes gefährdet, liegt wahrscheinlich ein Problem vor. Ob wir das als »Sucht« bezeichnen oder nicht, ist dabei zweitrangig. Es geht darum, dass das Kind weiterkommt und ein gesünderes Verhältnis zur Technologie aufbaut – unabhängig davon, ob bereits die Schwelle zur Sucht überschritten ist.

Und natürlich sorgen wir uns nicht nur um Kinder und Jugendliche. Manchen, die sich bei *Healthy Gamer* melden, geht es um einen Erwachsenen, der mit 23 Jahren noch unten in der Einliegerwohnung lebt. Entwickelt er sich in eine gute Richtung? Hat er Probleme in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz? Geht er überhaupt noch zur Arbeit? Reagiert er launisch, hat er Wutausbrüche oder verhält er sich jedem gegenüber respektlos?

Vom akademischen Standpunkt aus gesehen haben alle psychischen Erkrankungen, auch Süchte, einen gemeinsamen Nenner: Sie beeinträchtigen das Leben. Unabhängig von der Substanz bedeutet Abhängigkeit eine Funktionseinschränkung. Und solche Funktionseinschränkungen habe ich bei vielen der Kinder und Heranwachsenden beobachtet, denen ich in den Jahren meiner Tätigkeit begegnet bin.

Fazit: Wenn Sie etwas für problematisch halten, ist es problematisch. Dazu brauchen Sie keinen Experten. Eltern sind die Experten für ihr Kind.

Warum das Kind sich verändert: Das sagt die Neurowissenschaft

Wer einem Kind beistehen will, sollte ein Grundverständnis dafür haben, *warum* es Videospiele liebt. Denn das Spielen an der Konsole befriedigt gewisse elementare Grundbedürfnisse, die wir anerkennen sollten. Diese Bedürfnisse sind seit ewigen Zeiten ein fester Bestandteil des jungen Gehirns und damit absolut normal. Deshalb sollten Sie wissen, welche Schaltkreise im Gehirn daran beteiligt sind, dass diese Spiele Kinder so in ihren Bann ziehen.

Belohnungsschaltkreise

Einer der ersten Begriffe, die beim Thema Abhängigkeit fallen, ist *Dopamin*. Dopamin ist ein Neurotransmitter und damit ein chemisches Signal, das die Neuronen im Gehirn dazu befähigt, miteinander zu kommunizieren.

Dopamin zählt zu den wichtigsten Neurotransmittern, doch seine Wirkung hängt davon ab, welche Neuronen beteiligt sind. In der *Substantia nigra*, einer sehr kleinen Struktur in der Mitte des Gehirns, verhilft uns Dopamin zu einer gleichmäßigen, koordinierten Muskelfunktion. Bei der Parkinson-Krankheit werden die dopaminproduzierenden Neuronen in der *Substantia nigra* zerstört, weshalb Parkinson-Patienten Schwierigkeiten haben, ihre Bewegungen zu koordinieren. Darum werden sie mit Dopamin behandelt.

In erster Linie ist Dopamin aber wegen seiner Beteiligung an der Belohnungs- und Verhaltensverstärkung bekannt, denn es ist der wichtigste Neurotransmitter für unsere Belohnungsschaltkreise, ein Nervenstrang im *Nucleus accumbens* (NAcc) des Gehirns. Stolz, Erfolg, Triumph, Lust – all das wird durch Dopamin vermittelt, das im NAcc freigesetzt wird.

Dopamin spielt auch bei der *Verhaltensmodellierung* eine Rolle, denn wann immer im NAcc eine solche Dopaminfreisetzung abläuft, haben wir ein »gutes Gefühl«, und ein Verhalten, das sich gut anfühlt, wird wiederholt.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Nahrungsaufnahme: Historisch betrachtet sicherten kalorienreiche Lebensmittel das Überleben. Die Evolution hat dafür gesorgt, dass wir mögen, was unsere Überlebenschancen erhöht. Deshalb bedeutet ein Lustgefühl lediglich, dass das Gehirn auf etwas hinweist und vermittelt: »Mach das öfter, denn das ist gut für dich.« Da dieses Etwas gut für uns ist, verlangt es uns erneut danach. Wenn wir es das nächste Mal bekommen, erfolgt eine *zweite Dopaminausschüttung*, die sich angenehm anfühlt und das Verhalten verstärkt. Da der Verzehr kalorienreicher Speisen lustvoll ist, möchten wir ihn wiederholen – es entsteht eine positive Erwartungshaltung (Antizipation). Dopamin steuert diese drei Reaktionen – Lust, Verstärkung und Antizipation –, die uns evolutionstechnisch das Überleben sichern sollten.

Dummerweise lässt sich dieses Signal, das alle drei Funktionen reguliert, heutzutage über Videospiele kapern. In den Entwicklungsabteilungen weiß man längst, wie sich der Dopaminschalter betätigen lässt, und prompt bedient das Spiel Lust, Verstärkung und Antizipation, steuert nur leider keinen Überlebensvorteil bei.

Dopamin ist hierbei keineswegs der Feind! Auch in der modernen Welt kann Dopamin uns helfen, dazuzulernen und uns weiterzuentwickeln. Stellen Sie sich vor, Sie üben ein neues Musikstück ein. Beim ersten Spielen haben Sie noch ein bisschen zu kämpfen. Sie machen erst den einen Fehler, dann den anderen, aber wenn Sie dranbleiben, beherrschen Sie das Stück irgendwann. Die Befriedigung, die sich einstellt, wenn man es nach dem ersten Scheitern doch noch schafft, wird ebenfalls durch Dopamin vermittelt. Je schwieriger etwas ist und je mehr wir uns dafür anstrengen müssen, desto mehr Dopamin wird frei, wenn es uns endlich gelingt.

Wenn man bei einer Herausforderung ein paar Mal versagt, ehe man sie bewältigt, fühlt sich der Erfolg besonders gut an, und das entsprechende Verhalten wird verstärkt.

Spieledesigner sind ausgesprochen gut darin, auszutüfteln, wie man die Dopaminausschüttung im Gehirn maximiert. Sie wissen: Wenn ein Spiel zu einfach ist, wird es schnell langweilig, und die Leute lassen es sein. Ist das Spiel zu schwierig, geben sie auf, weil die Dopaminausschüttung nicht dem Aufwand entspricht. Deshalb wird die Schwierigkeit eines Spiels sorgsam auf optimale Dopaminausschüttung abgestimmt, was wiederum das Verhalten der Spieler verstärkt und deren Erwartungshaltung maximiert.

Neue Studien belegen diesen Zusammenhang: Videospiele machen nicht nur wegen der Belohnung abhängig, sondern weil sie einem diese Belohnung längere Zeit vorenthalten. Das ist wie beim Üben unseres Instruments. Wir wollen üben, obwohl wir wissen, dass wir dabei immer wieder scheitern, denn wenn wir endlich Erfolg haben, ist das ein unglaublich gutes Gefühl.

Der Haken daran ist das natürliche Streben des Gehirns nach Homöostase (Ausgewogenheit). Deshalb kann das Gehirn für bestimmte Dinge unempfindlich werden. Der erste Keks, den wir essen, ist sehr lecker. Der zweite ist auch noch gut. Aber sobald wir drei oder vier Kekse gefuttert haben, nehmen wir meist den Geschmack nicht mehr richtig wahr, und es ist kein echter Genuss mehr.

Genau das passiert auch bei Videospielen: Nach ein paar Stunden stellt sich eine physiologische Toleranz ein. Mit dem Prinzip der *Toleranz* sorgt das Gehirn dafür, Abläufe in einem »normalen« oder gesunden Maß zu halten. Wird dieses Maß überschritten, so moduliert es das starke äußere Signal, indem es dessen »Lautstärke« drosselt und es abschwächt. Das ist, als würde man Musik über Kopfhörer hören: Wenn uns die Lautstärke unangenehm wird, können wir den Ton leiser stellen, damit das Zuhören weiter Freude macht.