

# Suchtberater: «Gamen wirkt wie Sex»

Von Ilaria Fosca

Fortnite, Minecraft und League of Legends – Computerspiele mit grossem Spass- und Suchtfaktor. So hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Computerspielsucht neu als Krankheit deklariert. Die WN haben nachgefragt: Psychiatrie, Suchtberatung sowie E-Sportler geben Auskunft.

**Region** 14'000 Jugendliche von knapp 45'000 im Alter von 15 Jahren sind laut einer Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen (KFN) bereits computerspielsüchtig. 23'000 Teenies davon sollen gefährdet sein. Da immer mehr Leute ein Suchtverhalten beim Konsum von Computerspielen aufzeigen, hat die WHO die Computerspielsucht in die Liste der international geltenden Krankheiten aufgenommen (Kasten). Auch dem Oberarzt Walter Heuberger der Psychiatrie St.Gallen Nord (PSGN) in Wil zufolge, könne man mit einer Zunahme solcher Fälle in den nächsten fünf Jahren rechnen. Grund dafür: Leichter Zugang an Computer und Strom in der heutigen digitalisierten Gesellschaft. Doch wo liegt die Grenze zwischen Vergnügen und Sucht?

## Typisches Suchtverhalten

«Der Zeitpunkt, ab wann von Sucht die Rede ist, ist schwer zu nennen, da die Menschen individuell sind», erklärt Peter Lötscher von der Suchtberatung Wil. «Allerdings kann man dann von einer Computerspielsucht sprechen, wenn die eigene Lebensqualität und die des Umfeldes leidet.» Typisches Merkmal sei in erster Linie der Kontrollverlust. «Betroffene geben dem Spielen Vorrang vor anderen Aktivitäten, Interessen und Verpflichtungen», bestätigt Heuberger. Dabei handelt es sich in der Gamingszene laut Lötscher überwiegend um männliche Personen. Solche Leute würden trotz ihrem selbstschädigenden Verhalten nicht damit aufhören – eben keine Kontrolle mehr haben. Wie es bei jeglichen Arten von Sucht der Fall ist. Doch wie sieht es aus, wenn man Gamen als Hobby macht und damit an Wettkämp-



Stundenlanges Gamen kann ein Suchtverhalten aufweisen, weshalb die Computerspielsucht als Krankheit gilt. Suchtberater Peter Lötscher (kl. Bild), die Psychiatrie St.Gallen Nord und E-Sportler Silvan Loser (Symbolbild) äussern sich zur Thematik.

fen teilnimmt? Der E-Sportler Silvan Loser aus Bronschhofen zeigt auf, ob es sich in seinem Fall bereits um eine Sucht handelt: «Ich lege viel Wert darauf, einen Ausgleich zu haben, weshalb ich auch Fussball spiele und mich regelmässig mit Freunden treffe.» Loser erklärt zudem, dass es immer wieder Phasen gibt, in denen man aus unterschiedlichen Gründen mehr in einem Computerspiel vertieft ist. Als Sucht würde er aber sein Verhalten nicht bezeichnen. «Man sollte ein gesundes Verständnis dafür haben, wann genug mit dem Spielen ist.»

## Glücksgefühle beim Gamen

Gamen bringt verschiedene Anreize mit sich. Dem E-Sportler zufolge unterscheidet man zwischen Sammeln und Wettspielen. Dabei könne man in Spielen Gegenstände sammeln oder Kisten mit entscheidenden Objekten kaufen. Beides hat Suchtpotenzial. Für den Suchtberater Peter Lötscher steht fest: «Gamen verleiht vielen einen Kick, ähn-

lich wie Sex oder Extremsport.» Dabei würde das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet. «Es liegt in der Natur des Menschen, dass wir solche Gefühle immer wieder erleben möchten», so Lötscher. Allerdings gebe es dem Suchtberater zufolge Fachleute, welche die positiven Effekte des E-Sports, wie etwa die Konzentrations- und Reaktionsförderung, unterstreichen.

## Gefahren nicht ausschliessen

Nimmt das Gamen überhand, so gilt in exzessiven Fällen: «Den Betroffenen längerfristig eine bessere Alternative zu bieten», äussert sich Heuberger. So könne man der Sucht entgegenwirken und diese therapieren. Denn bei den meisten Suchterkrankungen seien psychische Probleme wie Stress, Ängste und Überforderung der entscheidende Auslöser. «Häufig treten Suchterkrankungen auf, wenn Veränderungen im Leben anstehen, wie etwa das Erwachsenwerden, Ausziehen oder Familiengründung.» So

kann die Computerspielsucht das Alltagsleben einschränken, Jobverlust oder das Scheitern der Ausbildung drohen und Beziehungen gehen in die Brüche. Deshalb rät der Suchtberater besonders den Eltern: «Die Digitalisierung hat eine enorme Macht in der heutigen Gesellschaft erlangt. Wichtig ist es, sich dieser zu stellen.»

## So kann Sucht vorgebeugt werden

«Der wichtigste Punkt: Eltern sollen ihren Kindern genug Zeit und Aufmerksamkeit schenken», erklärt Peter Lötscher. Dies sei das A und O, damit vor allem Kinder und Jugendliche sich nicht in ihre virtuelle Welt zurückziehen. So solle man stets das Gespräch suchen und auch Interesse an den Computerspielen zeigen. Wenn aber die Sucht fortgeschritten und eine Behandlung angemessen ist, steht für Lötscher fest: «Der erste Schritt ist die Einsicht des Patienten.» Zwar sei der eigene Wille ein grosser Faktor, jedoch sollten sich ernsthaft erkrank-

te Unterstützung von aussen holen. «Patienten können leicht rückfällig werden, da Computer der Normalität entsprechen und überall auffindbar sind», so der Oberarzt.

## Gamesucht offiziell Krankheit

Wie für viele Experten, ist die Aufnahme der Computerspielsucht in den ICD-Katalog der WHO auch für Heuberger zwiespältig. «Zwar ist es sinnvoll, dass Krankheitsbilder beschrieben werden. Allerdings lässt sich das menschliche Leid nicht in Schubladen kategorisieren.» Ausserdem seien immer ökonomische Vorteile und Machtinteressen mit im Spiel. Lötscher hingegen findet es wichtig, den Graubereich des Gamen klar zu definieren. «Den Leuten sollte bewusst werden, dass aus dem Freizeitvergnügen auch ernsthafte Erkrankungen resultieren können», so der Suchtberater. Denn Peter Lötscher nach sei es erstaunlich, was heute von der Gesellschaft als «normal» akzeptiert wird. Auch für den E-Sportler ist die neu eingeführte Krankheit teilweise nachvollziehbar. «Spass und Sucht können eng nebeneinander liegen. Denn Computerspielen bergen einen gewissen Suchtfaktor», sagt Silvan Loser.

Mehr über Silvan Loser und die Gamingszene erfahren sie in der kommenden Ausgabe am 13. Juni.

## Über die Liste der Krankheiten

Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD) gilt als wichtigstes, weltweit anerkanntes Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Der ICD-Katalog wurde 1900 erstmals veröffentlicht. Seither wird er fortlaufend angepasst und erweitert. Die aktuelle Ausgabe ist die ICD-10. Eine erste Version der Auflage ICD-11 wurde im Juni 2018 publiziert und im Mai verabschiedet, 2022 wird diese in Kraft treten. Darin wurde festgehalten, dass neben Computerspielsucht auch zwanghaftes Sexualverhalten sowie Antibiotikaresistenz als Krankheit gelten und deren Behandlungen von der Krankenkasse übernommen werden.

## FRAGE DER WOCHE

Für Sie unterwegs: Ilaria Fosca

### Ist Computerspielsucht Ihrer Meinung nach eine Krankheit?



Verena Wedemeyer,  
Wil

«Ja ich finde schon, denn für mich ist diese Art von Sucht absolut nachvollziehbar. Alles, was man über die Grenzen hinaus macht, kann zur Sucht werden. Als Folgen kann ich mir die soziale Abgrenzung gut vorstellen. Ich selber habe keine Erfahrungen mit Computerspielen.»



Dario Cartillo,  
Bazenheid

«Mich verwundert es nicht, dass die Gamesucht heute zu den Krankheiten zählt. Ich habe früher auch ab und zu gespielt. Man sollte schon aufpassen, denn man wird schnell süchtig danach. Vor allem deshalb, weil man sich mit Kollegen verbinden und mit- oder gegeneinander spielen kann.»



Andrea Romer mit ihren Kindern,  
Bichelsee

«Ich sehe ein, dass diese Sucht eine Krankheit ist, die man bei einigen behandeln sollte. Allerdings bin ich nicht der Meinung, dass die Allgemeinheit dafür bezahlen muss. Gamesüchtige sollten sich auf eigene Kosten behandeln lassen. Ich selbst game nicht gerne.»



Mert Kütük,  
Wil

«Ja, ich finde schon. Man sollte meiner Meinung nach erst gamen, wenn man volljährig ist. Fängt man zu früh damit an, kann es sicher psychische Folgen haben. Auch sind solche meist nicht aufmerksam in der Schule. Und viele probieren Sachen in Wirklichkeit aus, die sie spielen.»



Andrina Scherrer,  
Wiezikon bei Sirmach

«Ich finde es fair, dass die Computerspielsucht den anderen gleichgestellt wird. Denn die Alkohol- oder Drogensucht wird beispielsweise auch teils von der Krankenkasse übernommen. Gamen ist einfach ein anderes Suchtmittel, das konsumiert wird. Da gibt es keine Unterschiede.»