Daddeln ohne Ende - Süchtig nach dem Computer?

dpa | Meldung vom 01.04.2014 Klasse 4

Mainz (dpa) - Als Superheld fiese Monster jagen. Oder Chef auf einem Bauernhof sein. In Computerspielen ist all das möglich. Viele Menschen macht Zockerei Spaß. Eigentlich ist das auch kein Problem. Aber Fachleute warnen: Computerspielen kann auch süchtig machen. Wie es dazu kommen kann, hat der Experte Kai Müller den dpa-Nachrichten für Kinder erklärt.

Keine Angst: Computerspielsüchtig wird man nicht über Nacht. "Wenn man mal ein paar Stunden spielt, ist das nicht schlimm", sagt Kai Müller. Betroffene verbringen aber immer mehr Zeit damit und ziehen sich immer mehr zurück. "Am Anfang ist es eine Stunde am Tag. Nach ein paar Monaten sind es vier Stunden am Tag. Irgendwann spielen sie neun bis zehn Stunden, also fast den ganzen Tag", sagt Kai Müller. Er kümmert sich um Kinder und Jugendliche, die computerspielsüchtig sind.

Süchtig bedeutet: Jemand will etwas unbedingt haben oder machen - eben zum Beispiel dauernd Computerspielen. Die Betroffenen haben keine Lust mehr, andere Sachen zu machen. Sie gehen nicht mehr zum Fußball oder treffen sich nicht mehr mit Freundinnen und Freunden. Das kann eine Krankheit werden. Das heißt nicht, dass die Menschen körperliche Schmerzen haben, sagt Kai Müller. "Aber die Betroffenen sind unglücklich und unzufrieden. Auch Computerspielen macht ihnen keinen Spaß mehr. Aber im Gegensatz zu gesunden Menschen können sie einfach nicht damit aufhören. Darunter leiden sie so sehr, dass sie krank sind."

Warum manche Leute süchtig werden und andere nicht, habe verschiedene Gründe. "Die Betroffenen suchen einen Ersatz für etwas, das sie im wirklichen Leben nicht bekommen", erzählt Kai Müller. Jemand kann sehr schüchtern sein. Dann könnte er in Computerspielen eine Welt finden, in der er sich mutig fühlt. "Man guckt bei jedem Einzelnen, was zu der Sucht geführt hat", sagt der Experte. Dann versucht man, das Problem zu lösen. Meist klappt das. Müllers Rat, wenn ein Freund oder eine Freundin nur noch am Rechner daddelt: "Wenn der Kumpel oder die Freundin keine Zeit mehr für einen hat und stattdessen Computerspiele spielt, sollte man versuchen, nicht beleidigt zu sein. Und ihn oder sie immer wieder fragen und auffordern, etwas zusammen zu unternehmen."

Und sollten Kinder und Jugendliche lieber ganz auf den Computer verzichten? "Nein. Ohne Computer auszukommen ist auch nicht der richtige Weg", findet Kai Müller. Ärzte hätten sogar herausgefunden, dass Kinder, die gar nicht an den Computer dürfen, auch Probleme hätten. Etwa weil sie als Außenseiter dastehen. Es sei besser, feste Tage in der Woche ohne Computer zu machen.

© 2025 Westermann Gruppe | Illustration Iris Blanck |