

## Lisa Klimesch: Virtuell oder real – in welcher Welt lebst du?

Beitrag aus Heft »2014/04: Jugend – Medien – Kommerzialisierung«

Leon beschäftigt sich rund um die Uhr mit einem Rollenspiel, das ihn immer wieder an den Computer zieht. Wenn er nicht spielen kann, wird er wütend. Seine Hausaufgaben hat er schon länger nicht mehr gemacht. „Was meinst du? Ist Leon computersüchtig?“ werden Besucher auf [www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php](http://www.internet-abc.de/kinder/computersucht.php) zur Situation des Zwölfjährigen gefragt. Die Website des Internet ABC e. V., die Teenagern und Erwachsenen Informationen rund um das Thema Internet bietet, widmet der aktuellen Problematik der Computer- und Internetsucht einen eigenen Menüpunkt und beschreibt dort anhand Leons Geschichte verschiedene Gründe und Ursachen der Abhängigkeit in einer für Kinder leicht verständlichen Sprache. Betont wird dabei auch, dass Computerspielen und Internetsurfen in Maßen in Ordnung sind. Schließlich heißt es: „Mach den Test – bist du gefährdet?“ Der Mini-Selbsttest zur Computersucht kann auch als PDF heruntergeladen und ausgefüllt werden und enthält neun Ja-/Nein-Fragen zum persönlichen Mediennutzungsverhalten, Wohlbefinden und zur Freizeitgestaltung der Userinnen und User. Unter anderem werden Fragen gestellt wie ‚Stellst du jeden Tag, und auch schon morgens vor der Schule, den Computer an?‘ ‚Hast du Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, weil du an den Computer denkst?‘ oder ‚Spielst du lieber am Computer als etwas mit Freunden zu unternehmen?‘ Die Testauswertung im Anschluss schlüsselt die Anzahl der Ja- und Nein-Antworten auf und weist auf verschiedene Gefährdungstufen hin: Mehr als sechs positive Antworten deuten auf eine problematische Nutzung von Computer und Internet hin. Ein persönlicher Tages-Stundenplan soll Teenagern nun helfen, einen Überblick über den eigenen Mediengebrauch zu behalten.

Die Internetseite [www.teensgeneration.com/drogen-alkohol/spielesucht-internetsucht](http://www.teensgeneration.com/drogen-alkohol/spielesucht-internetsucht) – ein Projekt der Kinder-Evangelisations-Bewegung (KEB) in Österreich, Deutschland und der Schweiz – nähert sich dem Thema Computer und Internetsucht auf ähnliche Art und Weise: In jugendlicher Sprache wird erklärt, wie und wodurch Suchtverhalten entsteht. Während das Internet ABC praktische Tipps für Kinder vermissen lässt – lediglich die Eltern erhalten in einem verlinkten Newsletter nähere Informationen zu Suchtberatungsstellen –, finden Teenager auf [teensgeneration.com](http://teensgeneration.com) viele konkrete Hinweise zu Präventions- und Interventionsmaßnahmen und die Anschriften verschiedener Beratungsstellen. Leider bieten beide Webseiten nur begrenzte Interaktionsmöglichkeiten und mit vereinzelt Bildern und Abbildungen einen eher geringen Unterhaltungswert. Um Kinder und Jugendliche tatsächlich anzusprechen und sie in ihren aktuellen Medienwelten abzuholen, erscheinen beide Webangebote bereits veraltet. Das Internet ABC und die Teensgeneration gewähren Teenagern zwar informative Einblicke in die Thematik der Computer- und Internetsucht, bleiben jedoch in ihren inhaltlichen Ausführungen oberflächlich und machen lediglich auf die Problematik aufmerksam. Wie eine Vertiefung des Themas konkret aussehen kann, zeigt die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) veröffentlichte Internetseite [www.ins-netzgehen.de](http://www.ins-netzgehen.de): Hier dreht sich alles um eine verantwortungsbewusste Mediennutzung gemäß dem Motto ‚Online sein mit Maß und Spaß‘.

Vielfältige Interaktionsmöglichkeiten und ein modernes, zielgruppengerechtes Design laden Teenager und junge Erwachsene ein, sich in verschiedenen Menüpunkten intensiv sowohl mit der derzeitigen Relevanz als auch mit der Suchtgefahr von Computer und Internet auseinanderzusetzen. In kleinen Clips kommen die Jugendlichen selbst zu Wort und diskutieren themenrelevante Fragen und persönliche Einstellungen. Neben ausführlichen Informationen

zum Thema finden sich auf der Website viele Tipps zur alternativen Freizeitgestaltung und ein umfassender Selbsttest, der spezifische Aussagen zu Internetnutzung, Online-Aktivitäten und gesundheitlichen Beschwerden abfragt. Die Testauswertung enthält nicht nur eine Einstufung von ‚Okay‘ über ‚Gefährdet‘ bis hin zu ‚Alarm‘, sondern auch ein individuelles Nutzungsprofil, die Einschätzung der aktuellen Gefühlslage und persönliche Empfehlungen. Bei Bedarf werden Jugendliche per Link zum kostenlosen Beratungsprogramm ‚Das Bezugsandere Leben‘ weitergeleitet, das helfen soll, die Balance zwischen virtueller und realer Welt zu finden.

Ein besonderes Gimmick auf [www.insnetz-gehen.de](http://www.insnetz-gehen.de) ist die Möglichkeit, Botschafterin bzw. Botschafter zu werden und im eigenen Umfeld auf die Gefahren der Computer- und Internetabhängigkeit aufmerksam zu machen – so übernehmen Kinder und Jugendliche selbst die Verantwortung für Präventionsmaßnahmen. ‚Computer und Internet sind wichtig und aus dem alltäglichen Leben längst nicht mehr wegzudenken – sie bergen jedoch auch gewisse Suchtrisiken, die es zu beachten gilt‘ – hierin sind sich alle drei Webseiten einig. Mit ganz unterschiedlichen Angeboten wollen sie Teenager zu einer reflexiven Mediennutzung anregen.