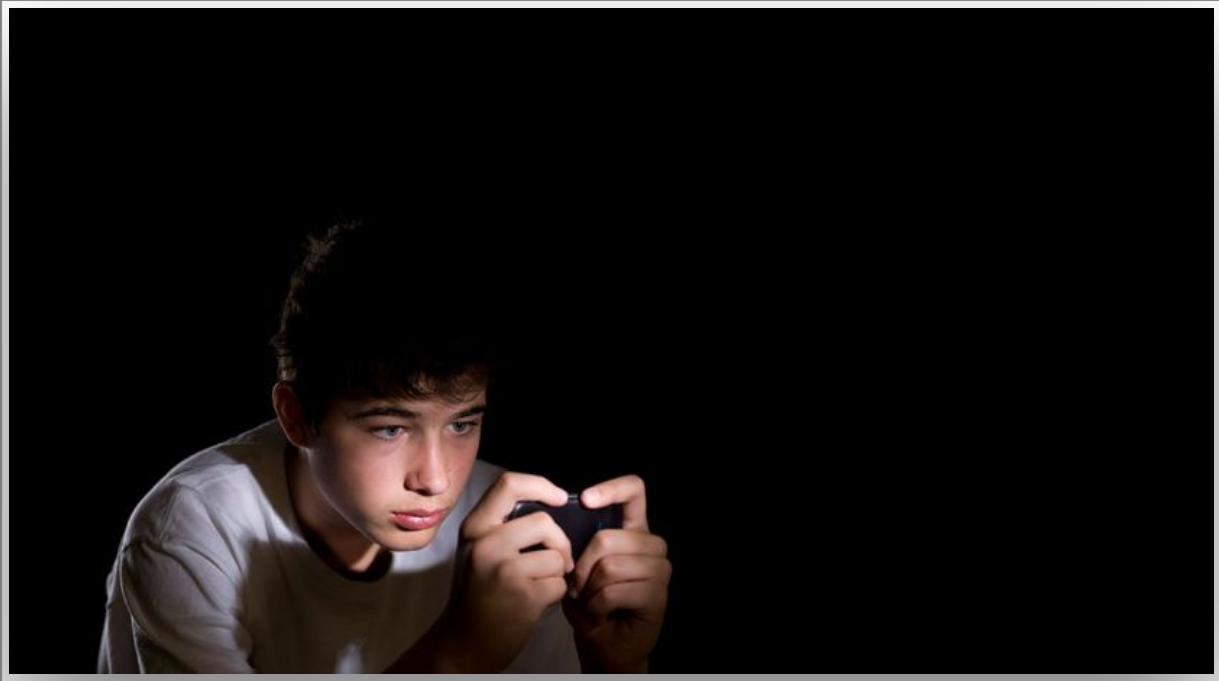


Die dunkle Seite des Glücksspiels

von Debbie Caudle und Erik Jones

Videospiele und Online-Spiele gehören zu den beliebtesten Formen der Unterhaltung, vor allem bei jungen Männern.

Aber gibt es eine gefährliche dunkle Seite des Glücksspiels?



Es fing ganz harmlos an, wie so viele andere Dinge auch. Rob (Name geändert, um die Identität zu schützen) hatte einfach nur eine gute Zeit mit seinen Freunden. Doch was als Spaß begann, entwickelte sich zu etwas viel Ernsterem.

Robs Erfahrung mit der dunklen Seite des Spiels

Robs Ausflug ins Online-Gaming begann mit Ego-Shooter-Spielen. Er und seine Freunde trafen sich, vernetzten ihre Laptops und spielten stundenlang Multiplayer-Rollenspiele.

Dann, im Jahr 2004, lernte Rob ein neues Spiel kennen: World of Warcraft (WoW). Bis dahin hatte er Spiele gespielt, bei denen es eine bestimmte Anzahl von Leveln gab, mit denen man das Spiel "gewinnen" konnte. WoW war das erste Spiel, das Rob spielte, das man nie *gewinnen* konnte.

Das lag daran, dass die Spielemacher fast jeden zweiten Monat neue Inhalte herausbrachten, die die Spieler kaufen konnten. Rob war schon immer ein hoch motivierter, zielstrebig und wettbewerbsorientierter Mensch; World of Warcraft war also eine unwiderstehliche Herausforderung.

Vom Hobby, zur Gewohnheit, zur Spielsucht

WoW ist, wie andere Massively Multiplayer Online Games auch, darauf ausgelegt, ein alternatives Fantasieleben für die Spieler/innen zu schaffen. Der Avatar, den jeder Spieler erstellt, hat eine eigene Identität, einen eigenen Beruf und eigene Fähigkeiten. Die Spieler/innen wählen ein Reich, in dem sie spielen wollen, und können sich mit anderen Spieler/innen in Gilden zusammenschließen. Es kann ein sehr interaktives und soziales Spiel sein, bei dem es darum geht, Quests zu erfüllen. Der Erfolg in diesen Spielen hängt oft davon ab, wie viel Zeit die Spieler/innen investieren. Sie sind also so konzipiert, dass sie zu stundenlangem Spielen anregen.

Für Rob wurde World of Warcraft zu einer Flucht vor seinem zunehmend deprimierenden Leben. Die Trennung von seiner Freundin, die Unfähigkeit, den Anforderungen seiner College-Kurse gerecht zu werden
- alles aus seinem Kopf verdrängt werden konnte, während er das Spiel spielte.

Rob hat sich durch das Spiel eine völlig andere Realität geschaffen. Im Spiel war er stark und erfolgreich. Nur wenn er eine Spielpause einlegte, kamen seine Gefühle der Unzulänglichkeit, Ängste und Depressionen wieder hoch.

Rob erappte sich dabei, dass er WoW immer öfter spielte. Das Spiel war so tiefgründig, dass er den **ganzen Tag** spielen konnte, wenn er keine Unterbrechung für reale Aktivitäten brauchte. *"Ich fing an zu spielen, wenn ich aufwachte, und ehe ich mich versah, war es schon Nacht. Die Spielsucht fing an, ihn zu verzehren; er dachte den ganzen Tag über das Spiel nach, auch wenn er nicht spielte. Er hat sogar davon geträumt.*

Versuch, der Spielsucht zu entkommen

Rob hat drei Jahre lang WoW gespielt. Zweimal hat er versucht, mit dem Spielen aufzuhören. *"Du willst dich nie als süchtig betrachten"*, erklärte er. Doch er wusste, dass das Spiel sein Leben auf negative Weise zu beeinflussen begann. Es fiel ihm schwer, morgens zum Unterricht zu gehen. Er arbeitete nicht mehr an seinen Hausaufgaben. **Sein wirkliches** soziales Leben litt.

Irgendwann dachte er, er hätte die Spielsucht besiegt. Er hörte auf zu spielen, konzentrierte sich auf das College und machte sich besser. Er bekam sogar einen Sommerjob und schaffte es, sich den ganzen Sommer über zu disziplinieren, um den Job zu behalten - indem er das Spiel nur für begrenzte Zeiträume spielte.

Als er im Herbst an die Uni zurückkehrte, war er sich sicher, dass er die Sucht unter Kontrolle hatte. Sie würde sein Leben nicht mehr beeinträchtigen.

Aber dann fand Rob, wie schon in der Vergangenheit, wieder zum Spiel zurück und fing an, immer später zu spielen, und es wurde immer schwieriger, morgens aufzustehen. Er wachte auf und merkte, dass er schon wieder seinen Unterricht verpasst hatte. Um die Angst und den Stress dieser Entscheidung zu bekämpfen, griff er zu WoW.

Schließlich beschloss er, sich von allen Kursen abzumelden. In diesem Sommer hatte er eine Menge Geld verdient, sodass er sich die Miete noch leisten konnte. Seiner Familie gegenüber tat er so, als wäre alles in Ordnung und spielte drei Monate lang WoW. *"Ich dachte, ich würde es lieben. Ich wurde richtig gut darin, aber gleichzeitig hatte ich dieses beklemmende Gefühl. Es war nicht erfüllend."*

Was als Hobby begonnen hatte, entwickelte sich zur Gewohnheit und war nun eine echte

Spielsucht.

Sucht und das Gehirn: Die Chemie der Gewohnheiten

Was Rob passiert ist, kann jedem von uns passieren. Zu wissen, wie Gewohnheiten entstehen und die Gehirnchemie zu verstehen, ist der Schlüssel, um die Gründe dafür zu entschlüsseln.

In seinem Buch **"The Power of Habit"** schreibt Charles Duhigg über die **Gewohnheitsschleife**.

Laut Duhigg entstehen Gewohnheiten, weil unser Gehirn ständig versucht, Aufwand zu sparen, und deshalb eine Abfolge von Handlungen in eine automatische Routine umwandelt, das sogenannte Chunking. Das ist der Grund für die Entstehung aller Gewohnheiten. Wenn man es sich selbst überlässt, wird das Gehirn Routinen effizient in Gewohnheiten umwandeln (2012, S. 17-19).

Die Gewohnheitsschleife besteht aus drei Komponenten: dem Anhaltspunkt, der Routine und der Belohnung. Der Anhaltspunkt ist alles, was dem Gehirn sagt, welches Muster oder welche Routine es starten soll. Die Routine ist dadurch entstanden, dass wir immer wieder das Gleiche tun. Und die Belohnung kommt am Ende. Im Laufe der Zeit wiederholt das Gehirn diese dreistufige Schleife und sie wird immer automatischer. Der Hinweis und die Belohnung werden dann eng miteinander verknüpft, und es entsteht ein *Verlangen* und ein Gefühl der Vorfreude.

"Ich wollte noch nie etwas anderes in meinem Leben so intensiv tun. Es war ein extrem starker Zwang", gab er zu. Rob war spielsüchtig. Das erfuhr er aus erster Hand, nachdem er dachte, er hätte die Spielsucht endgültig besiegt. Zu diesem Zeitpunkt war er verheiratet, hatte einen gut bezahlten Job und hatte seit Jahren kein WoW mehr gespielt. Als ein alter Freund ihn besuchte, wurde Rob wieder in das Spiel gelockt. Er spielte *ein einziges Mal* und beschloss dann, dass er diesen Weg nicht wieder einschlagen konnte; er hatte zu viel zu verlieren.

Aber zu seinem Entsetzen war der Drang, weiter zu spielen, so stark, dass es zu einer Besessenheit wurde. Er dachte ständig an das Spiel.

"Ich wollte noch nie etwas anderes in meinem Leben so intensiv tun. Es war ein extrem starker Zwang", gab er zu. Rob war ein Spielsüchtiger.

Hilfreiche Informationen findest du in unserem Artikel ["Freiheit von der Sucht"](#) und verwandten Artikeln.

Die Gefahren des Glücksspiels

Rob ist mit seinem Kampf gegen das exzessive Spielen nicht allein. Jeder, der in einem öffentlichen Schulsystem mit Jugendlichen arbeitet, wird dir sagen, dass viele junge Menschen von diesem Problem betroffen sind - vor allem Jungen.

Männer hinken heute in vielen Bereichen den Frauen hinterher (in unserem Blogbeitrag ["Warum echte Männer aussterben"](#) findest du einige der Statistiken).

Obwohl es viele Faktoren gibt, die diese Statistiken erklären, ist ein offensichtlicher Faktor die übermäßige Nutzung von Spielen. Einem aufschlussreichen Artikel von **Psychology Today** zufolge sind einige der Hauptprobleme, die mit übermäßigem Spielen verbunden sind, folgende:

- ◆ Impulsives Verhalten.
- ◆ Größere Akzeptanz von Gewalt.
- ◆ Verkümmerte soziale Fähigkeiten.
- ◆ Schwierigkeiten, aufmerksam zu sein.
- ◆ Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Stress und Lebensproblemen.

Gewalttätige Videospiele

Einer der beunruhigendsten Aspekte des Glücksspiels ist die Tatsache, dass die beliebtesten Spiele heutzutage stark auf Gewalt basieren. In Spielen wie Grand Theft Auto und Call of Duty muss der/die Spieler/in mit einer Waffe hunderte digitaler Bilder von Menschen töten - oft mit grafischen Darstellungen von Blut und Abgründen.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die ständige Berieselung mit Gewaltbildern zu einer Desensibilisierung gegenüber Gewalt führt. Mit anderen Worten: Wer gewalthaltige Videospiele spielt, hat weniger Mitgefühl und Sensibilität für echte Gewalt.

Im Jahr 2000 wurde ein gemeinsamer Bericht von der American Medical Association, der American Psychological Association, der American Academy of Pediatrics und der American Academy of Child and Adolescent Psychiatry veröffentlicht.

Darin heißt es: "Die Schlussfolgerung der Gesundheitsbehörden, die sich auf über 30 Jahre Forschung stützt, ist, dass der Konsum von Gewalt in der Unterhaltung zu einer Zunahme von aggressiven Einstellungen, Werten und Verhaltensweisen führen kann, insbesondere bei Kindern. Darüber hinaus kann langes Ansehen von Gewalt in den Medien zu einer emotionalen Desensibilisierung gegenüber Gewalt im wirklichen Leben führen. Vorläufige Studien deuten darauf hin, dass die negativen Auswirkungen [von gewalttätigen Videospiele] deutlich stärker sind als die von Fernsehen, Filmen oder Musik."

In einer Studie aus dem Jahr 2006 fanden Forscher der Iowa State University heraus, dass die Beschäftigung mit gewalttätigen Videospiele *"aggressive Gedanken, wütende Gefühle, physiologische Erregung und aggressives Verhalten verstärkt und hilfreiche Verhaltensweisen vermindert"*.

Die eigentliche Frage ist nicht, ob sich exzessives Spielen negativ auf das Leben junger Menschen auswirkt oder ob gewalttätige Videospiele junge Männer zu Massenschützen machen. Die eigentliche Frage ist,

Welchen positiven Zweck hat das Spielen (besonders wenn es extrem ist)?

Diejenigen, die massive Gewalttaten, wie z.B. öffentliche Schießereien, begehen, sind überwiegend junge Männer, die in der Vergangenheit gewalttätige Videospiele gespielt haben. Beispiele sind Eric Harris und Dylan Klebold (Columbine High School, 1999), Seung-Hui Cho (Virginia Tech, 2007), Jared Loughner (Tucson, Arizona, 2011), James

Holmes (Aurora, Colorado, 2012), Adam Lanza (Sandy Hook Elementary School, 2012) und Elliot Rodger (Isla Vista, Kalifornien, 2014).

Obwohl die Mehrheit derjenigen, die Gewaltspiele spielen, keine Massenmorde begehen, haben viele derjenigen, die Massenmorde begangen haben, gewalthaltige Videospiele gespielt, und dieser Zusammenhang kann nicht ignoriert werden.

Der Umgang mit der dunklen Seite des Glücksspiels

Die eigentliche Frage ist *nicht*, ob sich exzessives Spielen negativ auf das Leben junger Menschen auswirkt oder ob gewalttätige Videospiele junge Männer zu Massenschützen machen. Die eigentliche Frage ist,

- ❖ *Welchen positiven Zweck hat das Spielen (besonders wenn es extrem ist)?*
- ❖ *Bereichert das stundenlange Spielen von elektronischen Spielen das Leben eines Menschen?*
- ❖ *Macht das Spielen gewalttätiger Videospiele dich (oder dein Kind) zu einem besseren, friedliebenden Menschen?*
- ❖ *Trägt es zum schulischen oder beruflichen Erfolg bei?*

Es wäre schwer für jemanden, eine dieser Fragen mit Ja zu beantworten.

Um kluge Entscheidungen im Umgang mit der dunklen Seite des Glücksspiels zu treffen, solltest du diese Faktoren berücksichtigen:

- (a) Bedenke die Zeit. Gamer verbringen oft mehr als fünf Stunden pro Tag mit Spielen! Diese Stunden des unproduktiven Müßiggangs vor dem Bildschirm bringen nichts Positives. Die Bibel lehrt, dass wir uns bemühen sollten, aktiv und produktiv zu sein (**Sprüche 10,4; Prediger 9,10; 1. Thessalonicher 4,11**) und unsere Zeit weise zu nutzen (**Epheser 5,16**). Die Bibel warnt davor, dass Müßiggang zerstörerisch ist (**Sprüche 12,11; 19,15; 31,27**).
- (b) Spielen kann dazu führen, dass eine Person in einer Fantasiewelt lebt und sich von einer gesunden sozialen Interaktion mit echten Menschen zurückzieht. Heavy Gamer können sich sogar in dieses unsoziale Verhalten zurückziehen, wenn sie mit anderen zusammen sind, indem sie auf ihrem Handy oder Laptop spielen, anstatt mit den Menschen in ihrer Umgebung zu interagieren. Dies ist ein verräterisches Anzeichen für Spielsucht.

Die Bibel lehrt, dass unser Leben auf der Liebe - der aufgeschlossenen Sorge - für andere beruhen soll (Matthäus 22:39; 1. Thessalonicher 4:9). Die Liebe kann nicht zum Ausdruck kommen, wenn wir uns aufgrund einer Sucht von menschlichen Kontakten zurückziehen.

- (c) Gewaltspiele sind gefährlich. Gott will, dass wir Liebe und Fürsorge für andere Menschen zeigen. Das sechste Gebot gegen Mord (**2. Mose 20,13**) lehrt uns, das **menschliche Leben zu schätzen**. Das Begehen von Gewalttaten verstößt gegen dieses Gesetz, ebenso wie das Denken an Mord und Gewalt (**Matthäus 5:21-22; Markus 7:20-23**).

Wenn es dir ernst damit ist, nach Gottes Maßstab der Liebe zu anderen zu leben, sollten gewalttätige Videospiele, die das Töten simulieren, kein Teil deines Lebens oder des Lebens deiner Kinder sein.

Die Gefahren des Glücksspiels vermeiden oder überwinden

Dieser Artikel hat nur an der Oberfläche eines großen Themas gekratzt. Es scheint, als würden die Menschen nur dann über die negativen Folgen des Spielens nachdenken, wenn eine Massenschießerei durch die Hand eines Spielers stattfindet. Aber sobald ein paar Tage vergangen sind, verschwindet das Thema aus dem öffentlichen Bewusstsein.

Wir hoffen, dass unsere Leserinnen und Leser über dieses Thema gründlich nachdenken.

Wenn du stundenlang Videospiele spielst und merkst, dass sich das negativ auf dein Leben auswirkt, ist es an der Zeit, etwas zu unternehmen. Die Bibel lehrt, dass eine Methode, um Negatives aus unserem Leben zu entfernen, darin besteht, es an der Quelle abzuschneiden und die Versuchungen zu vermeiden (**1. Korinther 6,18; 2. Timotheus 2,22**). Um den Missbrauch von Spielen zu überwinden, kann es notwendig sein, eine Videospielekonsole aus deinem Haus zu entfernen, die Software auf deinem Computer zu deaktivieren oder dein Spieleabonnement zu kündigen.

Wenn du ein Elternteil bist, solltest du deine Kinder in diesem Bereich genau überwachen. Wenn du elektronische Spiele bei dir zu Hause erlaubst, dann achte genau darauf, ob sie genutzt werden und ob das Spiel angemessen ist oder nicht. Lass deine Kinder nicht stundenlang sitzend vor dem Computer oder dem Fernseher verbringen. Achte auch auf die Spiele auf dem Smartphone. Wenn sich deine Kinder in sozialen und familiären Situationen zurückziehen, um Spiele zu spielen, ist es vielleicht an der Zeit, etwas zu unternehmen.

Spiel vorbei

Nach wochenlangem Kampf konnte Rob dank der Hilfe von Familie und Freunden und der Rückbesinnung auf seine religiöse Erziehung endlich loslassen. Er erkannte, dass das Spiel für ihn zu einer Art Götzendienst geworden war, und er ist fest davon überzeugt, dass er geistlich angegriffen wurde. Andere müssen vielleicht professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um sich von der Spielsucht zu befreien. Auch wenn wir uns natürlich dagegen sträuben, Hilfe in Anspruch zu nehmen, können die Vorteile es wert sein.

Wir hoffen, dass Robs Geschichte und die anderen Informationen in diesem Artikel anderen helfen werden, dieses ernste Problem zu vermeiden oder zu überwinden.

5 Anzeichen für Spielsucht

Spielst du (oder jemand, den du kennst) viel zu viel?

Hier sind fünf Warnzeichen für Spielsucht von Dr. Han Doug-hyun vom Chung-Ang University Hospital:

1. Eine Unterbrechung der regelmäßigen Lebensmuster (wie die ganze Nacht spielen und tagsüber schlafen).
2. Nachlässigkeit bei der Erfüllung von Pflichten (wie Arbeit und Schule).
3. Du brauchst eine größere Portion (du spielst länger, um das gleiche Vergnügen zu haben).
4. Entzugserscheinungen (wie Ängstlichkeit oder Gereiztheit), wenn die Verbindung zum Spiel unterbrochen wird.
5. Heißhunger (ständige Gedanken an das Spiel, während du andere Dinge tust).