

# Rollenspielsucht, WoW-Sucht, Onlinesucht, Medienverwahrlosung und ADHS

Martin Winkler



Dr. Martin Winkler  
Klinik Lüneburger  
Heide  
Kompetenzzentrum  
für Essstörungen  
ADHS-Schwerpunkt  
29549 Bad Bevensen

WoW (World-of-Warcraft) Rollenspielsucht und Mediensucht im Internet, Fernsehen oder Spielkonsolen stellen ein besonderes Risiko für Jugendliche und Erwachsene mit ADHS/Hyperaktivität bzw. einer generellen Überempfindlichkeit für Reize (z.B. bei Hypersensitivität/Hochbegabung) dar. Häufig geben die Betroffenen an, dass sie überwiegend „aus Langeweile zocken“. Doch die Besonderheiten der Informationsverarbeitung bei Vorliegen einer ADHS-Konstitution mit den Besonderheiten der Reizfilterchwäche und Problemen der Impulskontrolle macht es in der Folge weit schwerer, mit der Medienüberflutung durch virtuelle Welten umzugehen bzw. den „Ausschalter“ zu nutzen. Vielmehr wird der Computer oder die Spielekonsole zum allseits präsenten Lebensersatz, wobei für viele Betroffenen überhaupt nicht mehr bewusst wird, dass es alternative Entscheidungsmöglichkeiten und Herausforderungen außerhalb der Rollenspielwelten geben könnte.

## ADHS als Störung der Regulationsdynamik

Der Begriff ADHS = Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Störung mit oder ohne Hyperaktivität wird fast zwangsläufig mit dem „Zappelphilipp“ bzw. Kindern mit einem hyperkinetischen Syndrom (HKS) gleichgesetzt. Häufig ist es aber so, dass mit der Pubertät die Symptomatik sich eher wandelt und leichte Ablenkbarkeit, hohe emotionale Empfindlichkeit bzw. rasche Stimmungswechsel, Intoleranz von Langeweile und Monotonie sowie eine verminderte Impulskontrolle bzw. geringe Frustrationstoleranz auffällt. Die klassischen Diagnosekriterien haben sicherlich ihre Berechtigung, helfen aber zum funktionellen Verständnis der Problematik bzw. der häufigen Folgeprobleme kaum weiter.

Ein regulationsdynamischer Ansatz erlaubt statt der klassischen Außensicht (deskriptive Psychopathologie) eher eine Innensicht bzw. eine funktionale Betrachtung der Besonderheiten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Besonderheiten in der Steuerung von Aufmerksamkeit, Gefühlen bzw. Selbstorganisationsfertigkeiten. Die nachfolgenden Hypothesen zu einem funktionellen Verständnis von Medienverwahrlosung und Rollenspielsucht/Onlineabhängigkeit gelten sicher nicht nur für Jugendliche und Erwachsene mit ADHS, bei ihnen sind die Merkmale aber häufig besonders ausgeprägt.

Regulationsdynamik kann man vielleicht am ehesten mit einem Mischpult mit Reglern und Knöpfen vergleichen. Menschen mit einer ADHS-Konstitution weisen eine andere Art der Regulation von Aufmerksamkeit und Konzentration, Emotionen aber auch vielen anderen Körper- und Hirnfunktionen auf. Vereinfacht gesagt: Ihre Regler schlagen viel stärker aus bzw. lassen sich weit weniger leicht regulieren, da seltener eine „Neutral-Null-Stellung“ besteht. Vielmehr reichen schon Kleinigkeiten, um heftige Gefühlsauschläge oder aber einen Einbruch der Aufmerksamkeit auszulösen.

Andererseits kann es – gerade bei Jugendlichen und Erwachsenen – dazu kommen, dass die Regler „klemmen“. Das bedeutet, dass z.B. die Stimmung oder die Motivation scheinbar plötzlich total fehlt oder aber bestimmte Verhaltensmuster immer und immer wieder ablaufen, ohne dass eine wirkliche Kontrolle und bewusste Einflussnahme des Gehirns stattfindet. Dies ist besonders bei ADHS-Betroffenen relevant, weil man heute davon ausgeht, dass die bewusste Handlungsplanung und Kontrolle von Aktivitäten im Frontalhirn (quasi der Systemadministrator des Gehirns, der die Aufgaben

und Handlungen koordiniert) gestört (quasi unteraktiv) ist.

## Wenn das Gehirn ein Computer wäre ...

Aufgrund der häufig eher fehlenden Eigenmotivation für Veränderung (d.h. Aufgaben der Computerspielsucht) und der geringen Aufmerksamkeitsspanne habe ich es bei Vorgesprächen in der Klinik auf unserem ADHS-Schwerpunkt nicht immer ganz leicht die Aufmerksamkeit für das Problem zu „fangen“. In einem Thema sind die Betroffenen aber natürlich „Experten“ und das sind alle Themen rund um den Computer und das Internet bzw. die virtuellen Welten der Spiele.

Das einfache ADHS vergleiche ich dabei gerne mit einem Bildschirm-schoner auf meinem PC. Nur bei neuen, spannenden (z.B. Wettkampf oder Herausforderungen), schnell wechselnden Situationen, bei Einfordern von Hilfsbereitschaft oder unter Torschlusspanik ist der Bildschirm hell. Dann können häufig sogar Konzentrationsleistungen bzw. Wahrnehmungsfertigkeiten abgerufen werden, die denen der „StiNos“ (den „Stinknormalen“) weit überlegen sind.

Bei Monotonie und Langeweile, wiederkehrenden Aufgaben bis zur Routine, fremdbestimmten Aufgaben ohne Anreizcharakter und bei einer Negativstimmung durch Vorwürfe oder eher hilflose Aufforderungen der Änderung um sie herum, bleibt der Bildschirm „dunkel“. Nur wenn im Vorfeld eine Sache (oder Person) als positiv bewertet wird, kann überhaupt ein aktiver Aufmerksamkeitsprozess (= Einschalten des Gehirns) erfolgen.

Das mag ein wenig erklären, warum Ermahnungen und Moralisieren über die ständige Computer-Spielerei durch Eltern, Pädagogen oder Psychotherapeuten eher „abprallen“ und vermutlich sogar letztlich das