

Verankerung und Vertreibung in realen und virtuellen Welten

Biographische Längsschnittinterviews zu Bewältigung bei Computerspielsucht

Paula Bleckmann und Irmela Fenner

Zusammenfassung

Die rekonstruktive Analyse von 21 biographischen Interviews im Rahmen der interdisziplinären Studie „Internet- und Computerspielabhängigkeit in Deutschland“ (15 davon mit Folgeinterviews nach ca. zwei Jahren) ergab, dass sich süchtiges Computerspielverhalten als subjektiv Sinn ergebende, aber langfristig problemverschärfende virtuelle Selbstmedikation verstehen lässt. Ausstieg und Bewältigung können entsprechend als Prozess verstanden werden, in dessen Verlauf das Computerspielverhalten allmählich oder plötzlich aufhört, „Sinn zu ergeben“, wie wir anhand von vier ausführlichen Einzelfalldarstellungen beschreiben können. Als Analysegrundlage stellen wir ein Vier-Felder-Schema vor, das Veränderungen im Laufe dieses Prozesses strukturiert zu beschreiben erlaubt, indem es Verankerung (was hält?) von Vertreibung (was schreckt ab?) unterscheidet, und zwar sowohl für die reale wie auch für die virtuelle Welt. Bei den wenig reflektierenden, meist jüngeren „Ausschleichern“ wird ein allmählicher Bedeutungsverlust des Computerspielens durch wachsende Verankerung im Leben oder durch Wegfall von Vertreibung aus dem Leben angestoßen. Bei den älteren, stärker reflektierenden „Aussteigern“, treten verschiedene Phasen (Problembewusstsein, Änderungswunsch, Entschluss) auf. Die Beendigung erfolgt schließlich meist abrupt in Richtung Abstinenz. Veränderungsanstoß kann dabei der Wegfall von Verankerung im Spiel oder die Vertreibung aus dem Spiel sein (Mobbing durch die virtuelle Spielgemeinschaft). Ein langfristig gelingender Bewältigungsverlauf geht durchweg mit einer als bedeutsam erlebten Verankerung im realen Leben einher.

1. Einleitung

Was sind Wege aus der Computerspielsucht? Wir betrachten diese Frage hier nicht aus einer medizinisch-psychologischen Perspektive, die die Sucht als Krankheit und die Beendigung des süchtigen Verhaltens als Therapieerfolg betrachten würde. Stattdessen fragen wir, welche Rolle das Computerspielverhalten im Leben verschiedener einzelner Menschen einnimmt und wie diese Rolle sich im Verlauf des Lebens verändert. Entsprechend sind wir bei der Analyse von Interviews mit Personen, die sich selbst als ehemalige Computerspielabhängige bezeichneten, zunächst der Frage nachgegangen, welchen subjektiven Sinn es für sie ergab, Computerspiele ins Zentrum

ihres Lebens zu stellen. In einer früheren Ausgabe dieser Zeitschrift haben wir auf Basis von biographischen Interviews verschiedene Ausprägungen von Selbstmedikation durch Computerspielen beschrieben (Bleckmann et al. 2012a). Dabei zeigte sich, dass das „süchtige“ Computerspielverhalten auf sehr verschiedene Weise jeweils als eine Art „virtueller Deckel für einen realen Topf“ beschrieben werden kann: Wer im Verlauf seines Lebens mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatte, der holte sich entweder im Computerspiel, was ihm im realen Leben fehlte, oder lenkte sich von diesen Schwierigkeiten zumindest ab oder spielte die Schwierigkeiten virtuell nach. Diese virtuellen Lösungen entwickelten jedoch eine eigene Dynamik und trugen oftmals zu einer Verschärfung der realen Problemlage bei. Für die Beschreibung des Ausstiegs- bzw. Bewältigungsverlaufs ist die zentrale Frage, wie es im weiteren Lebensverlauf dazu kam, dass das ausufernde Computerspielverhalten eben *nicht mehr* im obigen Sinne „Sinn machte“. Dafür war es wichtig, zusätzlich zu den Erstinterviews nun auch die Analyse der zwei Jahre später erfolgten Folgeinterviews einzubeziehen, um folgende Fragestellungen zu behandeln: Welche unterschiedlichen Wege aus der Computerspielabhängigkeit lassen sich beschreiben? Wie und mit welchen Hindernissen bzw. Erleichterungen – auch durch andere Menschen oder geänderte Situationen – werden diese Wege beschritten? Inwieweit werden diese Prozesse von den Befragten passiv miterlebt, inwieweit reflektiert und bewusst gesteuert? Was führt dazu, dass diese Wege weiterverfolgt bzw. abgebrochen werden („Rückfall“)?

Damit betreten wir in dreifacher Hinsicht wissenschaftliches Neuland bzw. wenig untersuchtes Terrain. Erstens steckt die Untersuchung von Computerspielsucht auch in der dominierenden Tradition der medizinisch-psychologischen Suchtforschung noch in den Anfängen. Dies gilt zweitens noch verschärft für die sozialwissenschaftliche, qualitative Untersuchung des Phänomens (vgl. Jukschat 2013). Und drittens ist die Beendigung bzw. Bewältigung des süchtigen Computerspielverhaltens noch kaum untersucht worden, was allgemeiner auch für Bewältigungsverläufe bei nicht stoffgebundenen Suchtphänomenen gilt.

Im Folgenden werden wir daher zunächst den Forschungsstand in diesen drei Gebieten darstellen. Dann erläutern wir die methodische Vorgehensweise, wobei wir insbesondere auf die fallübergreifende Analyse und hierbei auf das von uns neu entwickelte Vier-Felder-Schema als Analysegrundlage eingehen. Im Ergebnisteil beschreiben wir dann die Einbettung des Computerspielverhaltens und seine erfolgreiche Beendigung in sehr unterschiedliche biographische Kontexte im Wesentlichen anhand von vier ausführlich dargestellten Einzelfallanalysen, die jeweils eine Fallgruppe repräsentieren. Wir beschreiben, wie sich diese Fallgruppen den zwei übergreifenden Mustern der *Ausschleicher* und der *Aussteiger* zuordnen lassen. Im Anhang werden abschließend alle 21 Fälle in zwei Tabellen (*Ausschleicher* getrennt von *Aussteigern*) bzgl. zusätzlich erhobener deskriptiver Daten beschrieben, aber auch im Hinblick auf die in knapper Form dargestellten Analyseergebnisse zu Ausstiegsanlässen und -verläufen.

2. Begriffe und Stand der Forschung

2.1 Computerspielsucht

Das im deutschen Sprachgebrauch entweder mit Computerspielsucht oder –abhängigkeit, Onlinespielsucht oder verwandten Begriffen bezeichnete Phänomen ist

aktuell unter der Bezeichnung *Internet Gaming Disorder* als Forschungsdiagnose in den Appendix des DSM-V aufgenommen worden (American Psychiatric Association 2013). Nach dem aktuellen medizinisch-psychologischen Forschungsstand können in Deutschland ca. 0,2 bis 3 Prozent der Bevölkerung als computerspielabhängig eingestuft werden (Rehbein et al. 2010a, Schmidt et al. 2011, Festl et al. 2013). Nur etwa ein Zehntel der Betroffenen sind Frauen. Allerdings werden für andere computerassoziierte Störungen, namentlich *Social Networking Addiction*, bei jüngeren Frauen höhere Prävalenzen berichtet als bei Männern (Rumpf et al. 2011). Für die Diagnose werden entsprechend der DSM-Suchtkriterien z.B. eine Einengung des Denkens und Verhaltens, negative Konsequenzen, Kontrollverlust, Verheimlichung, Entzugsercheinungen und Toleranzentwicklung erfasst.

2.2 Qualitative Studien zu Verhaltenssüchten, Fokus Bewältigung

Im Bereich der nicht stoffgebundenen Süchte, also der Verhaltenssüchte, gibt es wenig Daten, ganz im Gegensatz zu einer gründlichen, multiperspektivischen Untersuchung von Ausstiegs- und Bewältigungsverläufen bei stoffgebundenen Süchten. Bisher fanden wir nur für Glücksspielsucht eine größere qualitative Untersuchung (Anderson et al. 2009, Reith et al. 2012), in der von Betroffenen sowohl Selbstheilungsverläufe als auch durch Therapie oder Selbsthilfegruppen (*gamblers anonymous*) unterstützte Verläufe geschildert werden. In beiden Fällen kommen Familie und Freunden entweder als Unterstützer oder als Grund für die Bewusstmachung möglicher Verluste eine große Bedeutung zu.

Vergleichbare Studien gibt es für Computerspielabhängigkeit nicht, es liegen aber immerhin für isolierte Teilbereiche Erkenntnisse vor. Einerseits sind Studienergebnisse zu Therapien veröffentlicht (Young 2010, Wölfling et al. 2011, Eidenbenz 2012), womit jedoch der Bereich der „Selbstheilung“ nicht erfasst wird. Andererseits gibt es qualitative Studien, die teils Computerspielabhängigkeit, teils das allgemeinere Konstrukt der „Internetsucht“ allerdings ohne Fokus auf Ausstieg und Bewältigung untersuchen. Für zehn solcher qualitativer Studien aus den Jahren 1996 bis 2006 wurde in einer Übersichtsarbeit (Douglas et al. 2008) ein erstes übergreifendes Erklärungsmodell für die Entstehung von „Internetsucht“ aus *Push-Factors* (Schwierigkeiten im realen Leben, die mit vorausgegangenen belastenden Erlebnissen und Persönlichkeitseigenschaften des Betroffenen zusammenhängen) und *Pull Factors* (Attraktivität des Spielverhaltens) erstellt.

Auch in den Jahren nach 2006 sind qualitative Studien rar, es gibt aber einzelne klinische Fallbeschreibungen (Bilke et al. 2010) auch im Rahmen von Therapiemanualen (Schuhler et al. 2012, Wölfling et al. 2013, 38 ff.) sowie illustrierende Fallberichte (Wood 2008, Beranek et al. 2009). Weitere Studien mit mehreren Teilnehmenden fokussieren auf die Nutzer einzelner MMORPG (*massively multiplayer online role playing games*) –Spielangebote. Bei der Analyse von Online-Spielerforenberichten zum MMORPG „Everquest“ (Chappell et al. 2006) wurden u.a. auch Aussagen zur Bewältigung aus sechs kurzen, zugespitzten „Aussteigerberichten“ zusammengetragen, in denen Problembewusstsein durch *rock bottom*-Erlebnisse, auch Verlust von Familie und Arbeitsplatz, entsteht und die Bedeutung von sozialer Unterstützung durch Familie und Freunde für den Entschluss zum radikalen Ausstieg betont wird. Eine online durchgeführte schriftliche Befragung von „World of Warcraft“ („WoW“)-Spielern charakterisiert süchtiges Spielverhalten recht ausführlich aus der Sicht der

Betroffenen (Hussain et al. 2009), allerdings ohne Fokus auf Bewältigung. In einer Interviewstudie wurden von Lee et al. (2007) zwölf nach Selbsteinschätzung ehemals MMPORG-abhängige Akademiker zwischen 21 und 30 Jahren in Taiwan befragt. Die Autoren beschreiben detaillierte Ausstiegsverläufe zum Teil mit vielfacher Wiederaufnahme und erneuter Beendigung des Spielverhaltens. Zudem wird von Lee eine kursorische Zusammenfassung von Ratschlägen zur Reduktion problematischer Spielpraxis auf Online-Gamer-Foren dargestellt. In einer aktuellen deutschen Bachelorarbeit zu „Wegen aus der Computerspielsucht“ wird aufgrund von acht Telefoninterviews mit jungen „WoW“-spielenden Männern ein Kategoriensystem mit sechs Arten von Gründen für Reduktion oder Beendigung erstellt (Hensle 2010), auf das in der Diskussion genauer eingegangen wird.

2.3 Modelle der Suchtbewältigung

Qualitative Methoden, so wird in einer neueren Übersichtsarbeit gefordert, sollten zur Beschreibung der Perspektive dessen, der aus der Sucht aussteigt, sowohl in der Selbstheilungs- als auch in der Therapieforschung zum Einsatz kommen, nicht nur als primitive „Frühphase“ der Forschung in bisher unerforschten Gebieten (Orford 2007, Klingemann et al. 2009). In der Tradition der sozialwissenschaftlichen Suchtforschung wird großer Wert auf die biographische Einzelfallrekonstruktion gelegt und auf die subjektive Sicht der Abhängigen (Dollinger 2002) bzw. auch der ehemaligen Abhängigen (Haninnen et al. 1999, McIntosh et al. 2001, Larkin et al. 2002, Morgenroth 2010).

Zu den frühesten und vielzitierten Schilderungen des Ausstiegsprozesses aus süchtigen Verhaltensweisen gehört die *maturing out of addiction*-These von Winick (1962), nach der bei Heroinabhängigen etwa zwei Drittel als Mittdreißiger aus der Sucht „herausgewachsen“ sind. Diese These wurde scharf kritisiert und war revolutionär in einer Zeit, in welcher in der medizinisch-psychologischen Suchtforschung davon ausgegangen wurde, dass ein Süchtiger nur durch eine expertenbegleitete Therapie sein Suchtverhalten beenden könne und lebenslang abstinent bleiben müsse, passend zu der Deutung von Sucht als chronischer Erkrankung mit neurophysiologischen Ursachen. Auch heute noch äußern sich Hirnforscher in Richtung dieser Deutung, wenn sie folgende Hoffnung formulieren: „By discovering the brain molecules that control the development of drug addiction, we hope to identify new treatment approaches.“¹ Entsprechend dieser Deutung von Sucht wurde Bewältigung als Beendigung des Konsums und Aufrechterhaltung von Abstinenz definiert, wie es noch heute in der Betty Ford Institute Consensus Panel Definition zum Ausdruck kommt.² In dem folgenden Artikel wie auch in der sozialwissenschaftlichen Suchtforschung wird Bewältigung dagegen anders verstanden, nämlich als biographischer Prozess, so auch in Whites Definition von „recovery“:

Recovery is the experience (a process and a sustained status) through which individuals, [...] impacted by severe alcohol and other drug (AOD) problems utilize internal and external resources to voluntarily resolve these problems,

1 http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-05/mh-aps050914.php (zuletzt besucht am 28.7.2014).

2 „a voluntarily maintained lifestyle comprised of sobriety, personal health and citizenship“ (vgl. McLellan 2010).

heal the wounds inflicted by AOD-related problems, actively manage their continued vulnerability to such problems, and develop a healthy, productive, and meaningful life. (White 2007: 236)

Aus nachfolgenden, auf qualitativer Befragung von Betroffenen inner- und außerhalb des Hilfesystems beruhenden Untersuchungen ergibt sich, dass *maturing out* nicht als einziger Prozess, wohl aber als einer von mehreren anderen Verläufen der Suchtbewältigung beschrieben werden kann, so dass die befragten Personen verschiedenen Bewältigungstypen zugeordnet werden. Z.B. beschreibt Waldorf (1983) für Drogenabhängige: *drift, retirement, religious or political conversion, situational change, becoming alcoholic or mentally ill*, die in ähnlicher Form auch bei der Einbeziehung von Ausstiegsberichten von Alkoholikern und Drogenabhängigen von Klingemann (1991) geschildert werden. Eine Typologie von Ausstiegsgründen beschreiben Cunningham et al. (2005) und unterteilen dabei in rationale Überlegungen (*consequence driven*), Ausschleichen (*drifting out*) und reflektierte, reifebezogene Gründe (*reflective maturational reasons*).

Je nachdem, in welcher Forschungstradition die Studien stehen, werden deutlich unterschiedliche Erklärungsperspektiven als Kernpunkt der Analyse in den Fokus gestellt. Einerseits ist dies die subjektivistische, die Bewusstseinsprozesse des Einzelnen stark in den Vordergrund stellende Analyse von Identitätsveränderungen. In der Tradition der Anonymen-Alkoholiker-Bewegung steht dabei oftmals im Vordergrund ein durch ein aufrüttelndes *rock bottom* Erlebnis ausgelöster Übergang zur Akzeptanz des Problems Alkoholismus und der Annahme einer Identität als Alkoholiker bzw. Alkoholikerin, während in anderen Bewältigungsstudien gerade die Konstruktion einer nicht-süchtigen Identität als bedeutsam beschrieben wird (McIntosh et al. 2000).

Den Versuch einer Synthese durch eine *grounded formal theory* unter Einbeziehung 14 verschiedener Studien zur Identitätsveränderung auch für außerhalb der Sucht liegende Gesundheitsveränderungen leisten Kearney et al. (2003). In dieser Tradition wird z.B. folgende Einteilung von Bewältigungsnarrationen bei stoffgebundenen Süchten vorgeschlagen: *AA story, growth story, co-dependence story, love story, mastery story* (Hanninen et al. 1999).

Auf der anderen Seite stehen Studien, in denen eher objektivistisch und quantitativ orientiert die Bedeutung von *recovery capital* untersucht wird. Hierbei ergibt sich, dass insbesondere soziale Einbindung den Bewältigungsverlauf positiv beeinflusst, wobei zugleich der Schweregrad der Erkrankung und das Alter bei Beginn der Suchterkrankung (hier: Alkoholismus) eine Rolle spielen (Bischof et al. 2000, Bischof et al. 2003, Bischof et al. 2007, Skogens et al. 2012). Aus der Psychologie stammt eine dritte Forschungstradition, nämlich der Ansatz, den Suchtbewältigungsprozess als Abfolge verschiedener Phasen zu beschreiben, so z.B. in dem 5-Phasen-Modell von Prochaska et al. (1993): (1) *precontemplation*, bevor der Süchtige eine Beendigung des Suchtverhaltens überhaupt in Erwägung zieht, (2) *contemplation*, wenn dies anfänglich erwogen wird, (3) *preparation*, wenn die Entscheidung getroffen wird und Anstrengungen zur Vorbereitung der Beendigung unternommen werden, (4) *action*, wenn Schritte zur Reduktion in die Tat umgesetzt werden und (5) *maintenance*, also wenn die neuen Verhaltensweisen konsolidiert werden (vgl. auch DiClemente et al. 2004). Diese verschiedenen Phasen entsprechen teilweise dem von Heckhausen et al. (1987) vorgeschlagenen Rubikonmodell der Handlungsphasen, in

dem Abwägungs-, Planungs-, Handlungs-, und Bewertungsphase unterschieden werden.

3. Methoden

3.1 Akquise, Durchführung und Analyse biographischer Interviews

Im Herbst 2010 startete am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN) das vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur geförderte Projekt „Computerspiel- und Internetabhängigkeit in Deutschland“ mit einem Online-Screeningfragebogen für die qualitativen Projektmodule (dazu ausführlicher Bleckmann et al. 2012a). 23 Befragte, die sowohl nach CSAS II (Rehbein et al. 2010a) retrospektiv abhängig (über 42 Punkte) waren als auch aktuell nicht mehr abhängig (unter 35 Punkten) waren, wurden gemäß des Prinzips der maximalen strukturellen Variation (u.a. hinsichtlich Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Computerspielgenre) aus einem Ausgangssample von 82 Männern und 6 Frauen ausgewählt. Im Anschluss an die semistrukturierten biographischen Interviews von anderthalb bis vier Stunden Dauer füllten die Befragten einen kurzen schriftliche Fragebogen aus, der u.a. mit dem *Brief Symptom Inventory* (BSI; Derogatis et al. 1993) Angaben zu psychischen Belastung der Befragten enthielt. Aus den Angaben wurden standardisierte t-Werte für die Einzel- und Globalkalen des BSI ermittelt, von denen im folgenden Beitrag nur die t-Werte des GSI (*Global Severity Index*) im Anhang berichtet werden. Nach einer Konsistenzprüfung blieben zum ersten Messzeitpunkt (im Folgenden t1 genannt) 21 verwertbare Interviews. Zu t2 fanden mit einem Abstand von 20 bis 30 Monaten 15 verwertbare Folgeinterviews von etwa einer Stunde Dauer statt.

Zusätzlich konnten in zwei Drittel der Fälle zu t1 *corroboration interviews* (Interviews zur unabhängigen Bestätigung) mit Angehörigen und/oder Therapeuten durchgeführt werden. Damit ergibt sich in sechs von acht Punkten (*demographic data, problem severity, in-depth analysis of factors and processes, corroboration, maintenance factors, second interview*) eine Übereinstimmung mit den Forderungen, die als methodische Qualitätskriterien der Beschreibung natürlicher Bewältigungsverläufe angesehen werden (Sobell et al. 2000). In einem ersten Analyseschritt wurden nach der Vorgehensweise des *Theoretical Sampling* (Przyborski et al. 2008, 177 ff.; Morse 2011) sukzessive Fälle ausgewählt. Für jeden Fall wurden auf Basis einer Kombination verschiedener hermeneutischer Analysemethoden (Oevermann et al. 1979, Helfferich et al. 2007) Einzelfallrekonstruktionen zwischen 7 und 50 Seiten ver-schriftlicht (Details zu Analysemethodik und Transkriptionssystem s. Bleckmann et al. 2012a). Im abschließenden Analyseschritt verwendeten wir dieses Schema, um die Veränderungen im Bewältigungsverlauf zu vergleichen und schließlich übergeordnete interindividuelle Muster im Sinne einer *Grounded Theory* (Strauss 1998, Bryant et al. 2011) zu bündeln. Transkripte und Fallberichte wurden nach der Analyse anonymisiert, z.T. wurden für die Veröffentlichung zur Gewährleistung der Anonymität auch Charakteristika ähnlicher Fälle zu Hybridfällen zusammengefasst.

3.2 Vier-Felder-Schema

Im Verlauf der Analyse hatten sich aus dem Material vier für die konsistente Deutung der Entstehung, Aufrechterhaltung und Beendigung süchtigen Computerspielverhaltens relevante meta-analytische Kategorien (Przyborski et al. 2008) ergeben, die auf

einer Ausdifferenzierung der einfacheren zweidimensionalen *Push-Pull*-Logik nach Douglas (2008, s.o.) beruhen. Bedeutsam als zentrale Motive in den Einzelfallanalysen waren für das virtuelle Spielverhalten wie für die reale Lebenswelt einerseits „Verankerung“, also positive, erfreuliche, an den betreffenden Erfahrungsraum bindende Erlebnisse und Bedingungen, und andererseits „Vertreibung“, also negative, belastende, abschreckende, zur Flucht aus diesem Erfahrungsraum beitragende Erlebnisse. Dadurch ergab sich ein Vier-Felder-Schema.

	Was hält/zieht/verankert?	Was vertreibt/schreckt ab?
Reale Lebenswelt	1. Verankerung im Leben	2. Vertreibung aus dem Leben
Computer-Spielwelt	3. Verankerung im Spiel	4. Vertreibung aus dem Spiel

Abb. 1: Vier-Felder-Schema Verankerung und Vertreibung bzgl. beider Welten

Diejenigen Fälle, die wir zunächst als solche mit hohem *Push*-Faktor eingeordnet hatten, also mit einer starken, im realen Leben begründeten Tendenz, dieses zugunsten einer virtuellen Spielewelt zu verlassen, waren also nochmals in solche zu unterscheiden, in denen das echte Leben im Grunde *abstoßend*, und solchen, in denen es lediglich *nicht anziehend* wirkte. Anders gesagt: Das zentrale Motiv „nichts hält mich hier!“ unterscheidet sich von dem Motiv „es ist hier nicht zum Aushalten!“.

Das Phänomen des Magnetismus mag dies anfänglich illustrieren: Eine Metallkugel ist von einem Ort leicht wegzubewegen, wenn sie von dort abgestoßen wird, aber auch dann, nicht ganz so leicht zwar, wenn sie lediglich nicht angezogen wird. Dieser Vergleich ist in einem ersten Schritt hilfreich, gleichzeitig aber hochproblematisch, da er von einem wesentlichen Merkmal der aus der Fallanalyse hergeleiteten Kategorien wegführt. Als bedeutsam erwies sich nämlich gerade nicht ein passives „Angezogen-Werden“ oder „Abgestoßen-Werden“ wie bei einer Metallkugel, sondern ein von den Befragten erlebtes „Sich-in-Beziehung-Setzen“. Hiermit ist allerdings nicht nur die Ebene expliziter Selbstdeutung gemeint, sondern dies kann eine im Laufe der Analyse sich ergebende implizite Bedeutsamkeit sein. Ein Beispiel: Ein verbreitetes Hobby wie Fußball kann für einen Befragten hohe subjektive Relevanz haben (s.u. Stefan) und somit stark zur Verankerung im Leben beitragen, gerade auch ohne dass der Betreffende dies selbst stark thematisiert, für den anderen eine wenig bedeutsame, von den Eltern angestoßene Routine sein (s.u. Joshua). Ebenso ist für das Spielverhalten im Vier-Felder-Schema zentral nicht die universelle Attraktivität eines Spiels gemeint, wie sie für Computerspiele nutzerunabhängig in der Tradition der *Games Studies* als Eigenschaft des Spiels untersucht wird (*social games, adventure games, role playing games, etc.*). Stattdessen geht es auch hier wieder um die in der Schilderung der individuellen Spielpraxis deutlich werdende Relevanz des Computerspielens für den einzelnen Befragten, ähnlich wie es Fritz und Fehr (1997) in ihrem allgemeinen Modell der Computerspielbindung beschreiben.

Für jedes der vier Felder werden in Abb. 2 einige Beispiele gegeben, die in einem oder mehreren der 21 analysierten Fälle eine Rolle spielten.

	Verankerung	Vertreibung
Reale Lebenswelt	<p>„Chronisch“ fehlend:</p> <ul style="list-style-type: none"> wenig unterstützendes Familienklima, ohne explizit negative Erfahrungen <p>„Akut“ fehlend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wegfall von Sozialkontakten in biographischen Umbruchsituationen wie Umzug zum Studienort Wegfall einer sinnstiftenden Tätigkeit und einer Zeitstruktur bei Verlust des Arbeitsplatzes 	<ul style="list-style-type: none"> Missbrauchserlebnisse in der Kindheit Mobbingerfahrungen in der Schule körperliche Züchtigung, Einsperren heftige Auseinandersetzungen im Elternhaus, eigene Eheprobleme psychische Erkrankung
Computer-Spielwelt	<p>Verankerung durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erfolgserlebnisse beim Verbessern der Fähigkeiten eines Spielcharakters (Leveln) Verabredungen, Gespräche Zur-schaustellung von eigenen Spielleistungen innerhalb einer Gilde kontinuierliche Erweiterung der Spielwelt 	<p>Beispiele Vertreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobbing in der virtuellen Spielgemeinschaft plötzliche Verluste von virtuellen Spielfiguren („gehackter“ Spielaccount)

Abb. 2: Vier-Felder-Schema Verankerung und Vertreibung bzgl. beider Welten

4. Ergebnisse

Bei zwei der im Folgenden ausführlich dargestellten vier Fälle wird neben der biographischen Skizze und zentralen Interviewpassagen noch kurz auf andere Interviews eingegangen, die derselben Fallgruppe des Samples entsprechen. In einer zusammenfassenden Beschreibung gehen wir abschließend auch auf diejenigen Fälle ein, die zu keinem dieser vier Muster direkt passend erscheinen.

4.1 „Hast du nicht Lust, mal Fußball zu spielen?“, Stefan

4.1.1 Biographische Skizze

Stefan wird 1993 im Süden Deutschlands geboren. Fünf Jahre später kommt sein Bruder zur Welt. In der Grundschule spielt er gemeinsam mit Freunden Playstation, allerdings bei diesem zu Hause, denn er darf dies im Elternhaus vorerst nicht. In seiner Freizeit spielt er engagiert Fußball im Verein. Seine Mutter teilt die Begeisterung für Fußball und sieht sich gemeinsam mit Stefan viele Spiele im Fernsehen an. Stefan hat Posaunenunterricht, fährt gern Fahrrad und schwimmt. Als er zehn Jahre alt ist, trennen sich die Eltern und die Mutter zieht ihn und seinen Bruder weitestgehend allein auf. Seine Mutter ist berufstätig. Den Vater sieht er gelegentlich am Wochenende; zu Festen und besonderen Anlässen sind beide Eltern anwesend. Stefan beginnt alleine „Diablo“ zu spielen, ein Action-Rollenspiel. Etwas später folgen „Die Sims“ und „Grand Theft Auto“. Er wiederholt die achte Klasse des Gymnasiums, wohl wegen der computerspielbedingten Vernachlässigung der Hausaufgaben. Unabhängig davon kommt es etwa ein Jahr darauf zum Suizid seiner Großmutter. Stefan hört auf,

Fußball zu spielen und spielt nur noch ab und zu Posaune in einer Kirche. Zeitgleich spielt er „Fallout“, ein Rollenspiel, als nichtlegale Version, die er aus diesem Grund nur allein und nicht mit anderen spielen kann. Er wechselt auf ein Fachgymnasium. Sein Vater hat ein Einzelhandelsgeschäft übernommen, und Stefan arbeitet dort stundenweise für ihn. Wegen der Schulverweigerung seines ebenfalls exzessiv computer-spielenden jüngeren Bruders ist die gesamte Familie über einen längeren Zeitraum in ambulanter Therapie. Es kommt zu einem Umzug des jüngeren Bruders zum Vater. Während der anschließenden etwa sechs Monate andauernden extremen Phase der Computerspielabhängigkeit, während derer er den realweltlichen Kontakt zu seinem Freundeskreis weitestgehend abbricht, spielt er mit einem Teil dieses Freundeskreises nun eine online-Version von „Fallout drei“ (Actionrollenspiel mit Altersfreigabe ab 18). Der neue Lebensgefährte seiner Mutter, Vorstand eines Sportvereins, regt einen Wiedereintritt in den Fußballverein an. Der Trainer seiner Mannschaft bittet ihn, eine Jugendmannschaft zu trainieren, was Stefan zusagt und regelmäßig und mit großem Engagement durchführt. Sein Interesse und zeitliches Engagement für Computerspielen nimmt währenddessen nach und nach ab. Er beendet schließlich „Fallout“ etwa ein halbes Jahr vor dem Interview ganz. Zum Zeitpunkt des Interviews spielt Stefan gelegentlich mit Freunden gemeinsam das Computerspiel „Fifa“, aber keine anderen Computerspiele.

4.1.2 Fallanalyse

Durch die Scheidung der Eltern, den Tod seiner Großmutter, die Berufstätigkeit seiner Mutter und schließlich auch den Wegzug seines Bruders ist die soziale Verankerung von Stefan innerhalb der Familie sehr gering. Er erlebt dort wenig Geborgenheit. Es gibt auch außerhalb der Bereiche Familie und Freunde sehr wenig, was Stefan in der Zeit vor und während der Computerspielabhängigkeit im Leben hält und verankert. Die Fallanalyse ergibt, dass sein Freundeskreis schon in der Kindheit einen hohen, aber ambivalenten Stellenwert innerhalb seines Soziallebens hat. Dadurch, dass Stefan sich im Freundeskreis als unsicherer Außenseiter erlebt, entsteht ein Konformitätsdruck, besonders angepasst das mitzumachen, was in der Clique gerade „in“ ist, so auch das gemeinsame Computerspielen:

man hat wieder von Freunden 'n neues Spiel empfohlen bekommen und immer .. ausgeliehen bekommen, und das musste man dann eben spielen so. (459 ff.³)

Solange Stefan alleine Computer spielt, beschränkt sich dies auf einige Stunden am Tag. Erst das gemeinsame Spielen mit anderen aus seiner realweltlichen Clique vermehrt dann die Spielzeiten bis hin zur Vernachlässigung von Schule und Hobbies.

Stefan gewinnt, erst über den neuen Partner seiner Mutter vermittelt, im Sport Erfolgserlebnisse, Selbstbewusstsein und schließlich auch alternative Sozialkontakte mit Gleichaltrigen. Dabei bekommt er nicht nur ein anderes Körpergefühl, sondern auch Anerkennung innerhalb einer anderen sozialen Gruppe und übernimmt Verantwortung.

3 Angabe der Zeilen des jeweiligen Interviewtranskripts.

Der [Partner der Mutter] ist im .. Vorstand bei nem Sportverein /Mhm./ und der hat mich dann einfach so gefragt, so ja, (2) hast du n-n-nicht f-f- Lust mal wieder Sport zu machen oder mal Fußball zu spielen und .. ja, ja. (938 ff.)

[...] Leute sind auf einen angewiesen halt, /Ja./ also .. man ähm (1) ja man hat das Gefühl .. geb-b-b- (1) ja also .. geb- (4) ja man hat einfach das Gefühl so L-L-Leute äh also s-s-so jetzt wie /Mhm./ die F-Jugend-Kinder, die äh wollen halt gerne Zeit mit einem verbringen und ähm .. sie lernen wirklich von einem /Mhm./ dann .. was weiß ich, ist es schon .. schön. (1092 ff.)

Dadurch, dass er das Angebot, wieder Fußball zu spielen, annimmt und auch eine Jugendmannschaft selbst trainiert, fühlt Stefan sich gebraucht. Die Verankerung im realen Leben nimmt zu. „Gebraucht“ ist das Wort, dass er wohl sagen will, als er sich zweimal selbst unterbricht („geb- b- b-, ja also geb“). Der soziale Druck durch den Freundeskreis, Computerspiele zu spielen, wird für Stefan sukzessive weniger relevant, die Verankerung im Spiel lässt also nach, je bedeutsamer das Engagement im Fußball wird.

Die beschriebenen Unterschiede in der Verankerung im Spiel werden von Stefan allerdings nicht explizit geäußert, sondern sind Bestandteil der Fallrekonstruktion. Ebenso wenig entspricht es Stefans Selbstdeutung, dass er durch die Aktivitäten im sportlichen Bereich zurück ins reale Leben „gezogen“ worden sei. Stefan verliert das Interesse am Computerspielen, ohne konkrete Gründe dafür zu nennen. Obgleich im Interview mehrfach Nachfragen zum Problembewusstsein, zu Auslösern und verschiedenen Bewältigungsphasen gestellt werden, sind Stefans Antworten sehr vage:

Ja das .. weiß gar nicht, w-was da jetzt Gründe für waren. (474 ff.)

weil ich irgendwann die Lust daran verloren habe, weil halt es schon wieder neuere Sachen gab und so. (588 ff.)

Bei Stefan vollzieht sich die Beendigung süchtigen Computerspielverhaltens als ein Ausschleichen ohne eigentliche Bewusstmachung, zu dem der Impuls von der zunehmenden Verankerung im Leben durch Erfolg und durch soziale Verantwortung innerhalb des Fußballvereins ausgeht.

Eine Verankerung im Leben kann durch ein Hobby initiiert werden, wie bei Stefan, durch einen Beruf, wie bei Boris, oder auch durch eine Partnerschaft, wie bei Oliver und Frederic (vgl. Tab. 1 im Anhang). Oliver wendet wegen der Beziehung, die ihm wichtig ist, und wegen der gemeinsamen Unternehmungen mit der Freundin, die ihrerseits sein Computerspielverhalten stark kritisiert, immer weniger Zeit fürs Computerspielen auf. Frederic dagegen widerspricht der Vorannahme der Interviewerin und beschreibt, wie seine Freundin ihn regelrecht aufgefordert habe, seine Pflichten im Spiel *nicht* zu vernachlässigen. Zum Verständnis sei hinzugefügt, dass Frederic mit „O-Game“ ein Online-Echtzeitstrategiespiel spielt, bei dem die Spielhandlung weiterläuft, auch wenn der Spieler gerade nicht aktiv mitspielt. Frederic spielt in der intensivsten Spielphase zusammengenommen etwa sieben Stunden täglich, häufig nachts, und setzt dies Verhalten über mehrere Jahre fort, obgleich er untergewichtig wird, weil er das Essen vergisst, auf eine niedrigere Schulform wechseln muss und

obwohl er, wohl durch die Bedienung der Computermaus, chronische Schmerzen am rechten Handgelenk hat. Der Echtzeitmodus bedeutet, dass Spielverluste durch feindliche Angriffe und Zerstörung von Truppen zu jeder Tageszeit möglich sind, ein Risiko, was durch regelmäßige, auch nächtliche Kontrollen minimiert werden kann.

*I: Was heißt denn nahegelegt. Also, die Freundin hat Ihnen das nahegelegt?
Frederic: Ja, /Hm./ also sie ha- .. hat mich teilweise auch (überlegend) .. also, .. ich hab mir nachts auch den Wecker gestellt, als ich mit ihr als, schon als ich noch mit ihr zusammen war. Und ähm .. dann (überlegend) .. hab ich halt gesagt, ich .. penn weiter. Hat siemich in der Hinsicht auch schon unterstützt und gesagt, nee, du stehst jetzt auf. Du musst das und das machen. (1591 ff.)*

Frederic erlebt von Seiten der Freundin eine umfassende Akzeptanz für sein Verhalten, sogar einschließlich seines Computerspielens. Sie hat sich von ihm zuvor seine Spielziele erklären lassen und wie er sie umzusetzen plant. Gerade diese Unterstützung durch die Freundin führt dazu, dass Frederic selbst ohne Druck seine Prioritäten anders setzt und das Spielverhalten zuerst reduziert, dann den Account löscht.

Also, es hat sehr viel daran (1) gehangen, dass ich viel Zeit mit meiner Freundin verbringe, wir andere Tätigkeiten haben. Gemeinsame. Und.. statt ich die ganze s- den ganzen Tag vor 'm Computer sitze lieber mit ihr da weiß ich nicht, irgendwo spazieren gehe mittlerweile. Was ich vor zwei Jahren niemals mir erträumen hätte können. (1631 ff.)

Dies ist insofern besonders interessant, als Frederic sowohl von einem einschneidenden Misserfolg im Spiel berichtet

Und die haben dann [...]was ich in drei Jahren aufgebaut habe .. mir das .. runter geschossen was ich hatte. Und dann war die Arbeit, die ich da verrichtet habe .. zunichte [gemacht]. (651 ff.)

als auch von vergangenen Beziehungen berichtet, in denen die Partnerinnen erfolglos Druck in Richtung Reduktion des Spielverhaltens ausgeübt hatten:

... Freundinnen, die dann aber gesagt haben, dass ich weniger Zeit vor 'm Computer verbleiben soll. Und ich .. aufgrund dessen mich dann .. von denen verabschiedet habe, weil ich gesagt habe .. O-Game war vorher da. Entweder mit O-Game oder gar nicht. (446 ff.)

Die Deutung liegt nahe, dass es sich bei den ersten Freundinnen eben „nur“ um Beziehungen gehandelt hat, und erst bei der letzten dann um *true intimacy* (wahre Intimität) im Sinne von Granfield et al. (2001: 1565): „the individuals we interviewed suggest that having caring and nurturing friends and family members was critical to their natural recovery.“

4.2 „Dass ich mich getrennt habe von meiner Frau, und die Lust dran verloren habe am Spiel“: Topac

4.2.1 Biographische Skizze

Topac wird Anfang der 1980er Jahre als Sohn einer türkischstämmigen Familie im Süden Deutschlands geboren. Die Eltern arbeiten beide im selben Betrieb; die Mutter ist zusätzlich als Putzhilfe tätig. Er hat eine Schwester. Zeitgleich mit seiner Einschulung erhält er eine tragbare Spielekonsole; ein oder zwei Jahre später einen eigenen Fernseher und eine stationäre Konsole. Er wechselt auf die Gesamtschule. Mit 12 Jahren bekommt er einen Computer und etwa ein Jahr darauf Internetzugang. Er macht ein Praktikum und beginnt ein Jahr danach mit einer Ausbildung. Mit 19 Jahren heiratet er eine vermutlich türkischstämmige Frau, mit der er in einer gemeinsamen Wohnung lebt, die Tür an Tür mit den Eltern und der inzwischen verheirateten Schwester liegt. Zwei Jahre später, nach Ausbildungsabschluss, nimmt er die Arbeit in einem Betrieb auf. Topac arbeitet im Schichtdienst und zwar ausschließlich nachts und hat die Wochenenden frei.

Als Topac 23 ist, kauft er auf Empfehlung eines Freundes eine „World of Warcraft“-Erweiterung und beginnt mehrere Stunden am Tage zu spielen. Parallel dazu konsumiert er Marihuana. Neben der Nachtschichtarbeit, die er weiterhin zuverlässig ausführt, spielt Topac während der extremsten Spielphase unter der Woche etwa sieben Stunden, am Wochenende etwa doppelt so lang „WoW“ und vernachlässigt sein Sozialleben und seine Hobbies vollständig. Mehrere Versuche seiner Familie, auch ein Computerentzug durch den Schwager, enden in Konflikten, bleiben aber letztlich erfolglos. Beispielsweise entfernt sein Schwager seinen Computer aus der Wohnung, bringt ihn aber wieder, sobald Topac mit Anzeige wegen Diebstahls droht. Im Alter von etwa 25 Jahren trennen sich Topac und seine Frau. Im Anschluss reduziert Topac nach und nach sein Spielverhalten und löscht schließlich seinen Account. Den weiteren Verlauf schildert Topac im Nachfolgeinterview zwei Jahre nach dem Erstinterview. Topac verlobt sich mit seiner neuen Freundin, die ganztags in einem handwerklichen Betrieb berufstätig ist. Kurze Zeit später heiraten sie und ziehen in eine gemeinsame Wohnung. Anderthalb Jahre nach der Hochzeit wird ihre Tochter geboren. Topac hat mit der Schichtarbeit aufgehört und arbeitet nun für einen Verwandten im Paketversand. Er beendet den Marihuanakonsum, nachdem er den Führerschein hat abgeben müssen und zur medizinisch-psychologischen Untersuchung vorgeladen war. Zum Zeitpunkt des zweiten Interviews spielt Topac nicht mehr „WoW“, wohl aber phasenweise intensiv andere Onlinerollenspiele.

4.2.2 Fallanalyse

Topac heiratet früh. Seine Erzählung lässt als wahrscheinlichste Deutung zu, dass er dies tut, weil es in der türkischstämmigen Familie und auch der größeren Gemeinschaft üblich ist. Sein Tagesablauf ist bald vollständig darauf ausgerichtet, wenig gemeinsame Wachzeiten mit seiner Frau zu haben.

*So von der Arbeit, wenn ich von der Arbeit kam, gleich an Rechner. ...und .. ja .. Frau ist dann irgendwann zur Arbeit. Ich hab gespielt, gespielt, gespielt, bis ich irgendwann keine Lust hatte oder mir sind meine Augen zugefallen sind.
(1) Dann ging das dann bis 12 Uhr, .. teilweise bis 1 Uhr, .. dann hab ich ge-*

schlafen, bin aufgestanden .. und Essen genommen, bin zur Arbeit gefahren. .. Auf der Arbeit dann so, .. Broschüre gelesen, was man noch machen könnte am nächsten Tag, /Mhm./ und dicke Bücher. Ja, am nächsten Tag, wieder dasselbe. (1093 ff.)

Die Fallanalyse spricht aber nicht dafür, dass er diese Alltagsstruktur bewusst zur Vermeidung von Begegnung gewählt hat. Eher stellt sich die „Flucht ins Spiel in den eigenen vier Wänden“ als funktionierende, wenig reflektierte alltagsstabilisierende und konfliktvermeidende Routine dar.

und [das Spiel war] die einzige Freizeitbeschäftigung, zusätzlich, ich hab 's schon so als Hobby angesehen, [...] der einzige Spaß, den ich noch habe, so, .. weil, wie gesagt, mit Frau war immer Stress. [...]. Weiss nicht, keine Ahnung. (1) /Mhm./ [...] Irgendwann kam es, dass ich mich getrennt habe, von meiner Frau und dass wir uns getrennt haben, aber .. ich weiß nicht, von einen Tag auf den anderen so hab ich die Lust dran verloren, irgendwie, (1) vom Spiel. (238 ff.)

Nach der Trennung scheint es für Topac keinen Grund mehr gegeben zu haben, weiter zu spielen, man könnte auch sagen, in einem ersten Schritt fällt der Fluchtgrund weg und im zweiten Schritt fasst er nach und nach wieder mehr Fuß im realen Leben. Zu dieser Stabilisierung tragen seine neue Freundin, die Heirat und die Vaterschaft bei.

Aus der Analyse ergibt sich, dass trotz der bestehenden regelmäßigen Berufstätigkeit dieser Lebensbereich nicht als Verankerung relevant wird. Topac beschreibt sich selbst als zuverlässigen, strebsamen Menschen, der es schaffte, trotz seiner Computerspielsucht weiter zur Arbeit zu gehen:

ich bin eigentlich 'n sehr zielstrebigere Junge. Ich bin- .. hab weder Fehltag gehabt, in /Mhm./ auf der Arbeit oder sonst was. /Mhm mhm./ Oder ähm, ja gut, es kam vor, dass man dann müde war, /Ja./ weil man dann zu lange gedaddelt hat, /Mhm./ aber mehr auch nicht. Also meine Arbeit, hab ich nie vernachlässigt, /Mhm./ .. und war immer anwesend. (1228 ff.)

Der Beruf hatte aber für Topac keine Bedeutung außer zum Geldverdienen. Diese Deutung wird dadurch plausibilisiert, dass er im gesamten Interview mit keinem Wort erwähnt, welcher Tätigkeit er überhaupt nachgeht, sondern nur den zeitlichen Umfang der Arbeit („anwesend“). Arbeit wird wahrgenommen als Zeit, die nicht der Verwirklichung eigener Interessen dienen kann, sie wird also nicht als „Verankerung“ erlebt. Den Ausstieg selbst beschreibt Topac eher so, als habe er keine Lust am Spielen mehr gehabt:

Hab ich ein- zwei Tage nicht gespielt, .. dann drei, vier Tage nicht gespielt, dann mal kurz reingeguckt, .. und mal auch mal angemeldet .. (räuspern) zum raiden, .. mit den 25 Leuten und auch .. mittendrin gemerkt, so .. voll öde. (1) Keine Ahnung ich wusste auch, .. wenn ich irgendwann die Lust verlier, dann .. mach ich auch Schluss damit .. und das war so die Zeit, wo ich die Lust verloren habe. (1234 ff.)

Ähnlich wie oben für Stefan beschrieben, war auch Topac der von uns rekonstruierte Grund dafür, dass er keine Lust mehr hatte, nicht bewusst. Damit gehört er wie die anderen „Ausschleicher“ (vgl. Tab. 1 im Anhang) zur Gruppe derer, die mit dem Spielen aufhören, ohne dass eine eigentliche Bewusstwerdung über den Anlass stattgefunden hat. Rückblickend grenzt er sich allerdings durchaus von dem Verhalten stark ab („krank, krank, ...einfach nur krank“, 1282 ff.).

4.3 „Ich musste mich operieren lassen [...] und das war der Schritt wo ich mich gelöst hab“: Joshua

4.3.1 Biographische Skizze

Joshua wird 1982 als zweites Kind in eine freikirchlich orientierte Familie hinein geboren. Sein Vater, ein Aussiedler, ist Techniker, die Mutter Kinderpflegerin. Im Abstand von zwei bis drei Jahren werden seine Geschwister geboren; insgesamt sind es drei Schwestern; später kommen auch Pflegekinder hinzu. Die Familie bekommt spät einen Fernseher; Joshua spielt gern im Wald und viel mit seinen Schwestern. Mit acht Jahren besucht die Familie einen Onkel in Kanada. Joshua hilft gelegentlich auf dem Bauernhof der Großeltern mit. Ab 1995, er ist 13 Jahre alt, besucht er Treffen einer freikirchlich-christlichen Jugendgruppe. Zwei Jahre später bekommt er eine Konsole und seinen ersten eigenen Computer, an dem er Autorennspiele spielt. Als Joshua 16 Jahre alt ist, erhält die Familie einen Internetanschluss. Joshua spielt u.a. „Counterstrike“. Zu seinem 18. Geburtstag veranstaltet er eine Lan-Party. Er spielt Shooter und Strategie- sowie Fußball- und Sportspiele generell. Nach Fachabitur und Zivildienst zieht Joshua mit 21 Jahren von zu Hause aus in eine eigene Wohnung und studiert Informatik in einer nahe gelegenen größeren Stadt. Er beginnt nachts Zeitungen auszutragen, was er auch während der Hochphase seiner Computerspielabhängigkeit beibehält. Etwa ein Jahr nach Studienbeginn testet er „Word of Warcraft“ und spielt dies etwa dreieinhalb Jahre lang weiter. Joshua übernimmt zusammen mit einem anderen Mitspieler die Leitung einer „Senioren“-Gilde für ältere, erwachsene Computerspieler. Er besucht phasenweise keinerlei Vorlesungen mehr, nimmt sich immer wieder vor, dies zu ändern, was immer wieder für einige Wochen gelingt. Dennoch lässt er seine das Studium finanzierenden Eltern und seine Geschwister in dem Glauben, er studiere weiter. Obgleich eine Allianz zwischen zwei Gilden in „WoW“ zerbricht, was Joshua bedauert, und obgleich er mit seiner ersten Freundin, ein chilenisches Au-pair, zusammenkommt, scheitern seine Bemühungen, das Spielverhalten zu verringern. 2010, Joshua ist 28 Jahre alt, wird ein hämorrhoidales Furunkel diagnostiziert, das im Krankenhaus entfernt wird. Während der Zeit im Krankenhaus und der Rekonvaleszenz im Elternhaus hat er keinen Zugang zum Spiel und fängt auch im Anschluss nicht wieder damit an. Diese Umstände schreibt Joshua aufgrund seines Glaubens auch einer göttlichen Unterstützung zu. Joshua vertraut anschließend seiner Familie an, dass er drei Jahre lang aufgrund seines Computer-spielverhaltens nicht studiert hat. Joshua entscheidet sich nach einem weiteren Semester zum offiziellen Studienabbruch und beginnt etwa ein halbes Jahr nach seinem Krankenhausaufenthalt ein Praktikum in einem Betrieb für Informationstechnik. Joshua nimmt einige Beratungstermine in einer Mediensuchtberatungsstelle in Anspruch. Joshua treibt viel Sport und nimmt fast 25 Kilo ab. Er beginnt eine Ausbildung im

technischen Bereich. Parallel engagiert er sich stark in einer freikirchlichen christlichen Gemeinde. Zum Zeitpunkt des zweiten Interviews, Joshua ist 31 Jahre alt, hat er zwar Auszugspläne, wohnt jedoch nach wie vor zu Hause bei seinen Eltern. Innerhalb der Ausbildungsfirma übernimmt er Verantwortung für eigene Projekte. Joshua erhält bereits vor Beendigung der Ausbildung ein Übernahmeangebot.

4.3.2 Fallanalyse

Eine starke Orientierung an der Familie zeigt sich bei Joshua u.a. an der Tatsache, dass er sich auch im Bereich der Freizeit stark an den Eltern, insbesondere am Vater orientiert.

Die die Interessen, die mein Vater hat, hab ich halt auch. Fußball, /I: Mhm./ ehm Sport. (1014 ff.)

Im ersten halben Jahr der intensiven Spielzeit in „WoW“ hat Joshua kein Problembewusstsein, obwohl er die ersten Klausuren nicht besteht:

...und ähm ja so lief das [Studium] eigentlich ganz gut weiter. (218)

Im Gegensatz zu den oben beschriebenen „Ausschleicher“-Verläufen lässt sich jedoch später bei Joshua ein Bewusstseinsprozess beschreiben.

Ich habe immer noch die Raids gemacht, immer noch weiter gemacht. Und ab da wusst' ich aber, so, du musst jetzt aufhören. (510 ff.)

Joshua nimmt sich mehrfach vor, sein Spielverhalten zugunsten des Studiums zu reduzieren. Durch das Scheitern dieser Bemühungen entsteht bei ihm Problembewusstsein, aber auch Resignation.

Wie ich mich da gefühlt habe, ich hab mich in einem tiefen Loch gefühlt, /I: Mhm./ (atmet ein) wo .. oben das Licht, der Ausgang irgendwo zu sehen war, aber wo man .. nicht wusste, wie man da hochkommen soll. Wie man da rauskommt. (2287 ff.)

Eine Situation im realen Leben, die durch den Abbruch von Sozialkontakten infolge des Umzugs und Scheitern im Studium gekennzeichnet ist, steht einer starken sozialen Eingebundenheit im Computerspielgeschehen als Gildenleiter und einer Abfolge von Erfolgserlebnissen gegenüber. Rückblickend beschreibt Joshua sein Spielverhalten als Flucht vor dem Eingeständnis des Scheiterns:

ich habe eigentlich mich schon mit dem Spiel geflüchtet vor der /I: Mhm./ Entscheidung mein Studium abzubrechen. Und erst jetzt im Nachhinein sagen kann, das hätte ich damals schon machen müssen. (713 ff.)

Schließlich ergibt sich eine Veränderung von Joshuas Spielverhalten nicht durch seinen Entschluss, das Spiel zu beenden, sondern durch einen externen Einfluss, der für ihn unvorhersehbar ist:

Und dann hab ich auf einmal ne ehm ja äh Entzündung bekommen am am Po direkt, so dass ich äh mich operieren lassen musste und dass ich auch nicht mehr die Zeitungen austragen konnte. /I: Mh./ Und bin dann für sechs Wochen hier zu Hause gewesen. /I: Mhm./ Und das war der Schritt, wo ich mich gelöst hab. (514 ff.)

Joshua deutet diesen externen Einfluss als spirituelles Geschehen:

für mich war das ganz klar, dass mir Gott dort raus geholfen hat. (599 f.)

Den Suchtdruck nach Beendigung des Spiels beschreibt er entsprechend als Werk des Teufels:

da hab ich immer wieder diese Anfechtungen gespürt, wie der Teufel dann wieder zu mir sagte, siehst du, was du kaputt gemacht hast? Siehst du, was du hinter dir gelassen hast? /I: Mhm./ Siehst du, wie du dein eigenes Leben kaputt gemacht hast? [...] Und jetzt geh lieber wieder zu- lieber zurück ins Spiel. Da [...] hast du deine Anerkennung, da weißt du, w=w- da wissen sie, wer du bist. Da bist du wenigstens wer in dem Spiel. Aber hier hier kennst du doch keinen mehr. Was willst du denn überhaupt noch hier? Aber ich das immer einfach wieder zur Seite geschoben hab und gesagt hab, nein. Gott, du hast mir geholfen, ich will jetzt hier weitermachen, ich möchte das äh .. hinter mir lassen, dieses Loch. Da möchte ich nicht wieder rein zurück. (600 ff.)

Joshua hat weder „WoW“ noch andere Onlinerollenspiele je wieder gespielt, spielt jedoch klassische Brettspiele als Computerversion offline mit Freunden und teilweise auch online. Joshua setzt aber bzgl. „WoW“ klar auf Abstinenz, wohl auch aufgrund seiner mehrfachen Erfahrungen des Scheiterns bei den Versuchen, seine Spielzeit zu reduzieren.

jetzt ist ja vor kurzem das Add-on rausgekommen. /I: Mhm./ Hab ich jetzt v-wieder viel mitbekommen natürlich, dann ist dann auch, dass man sofort teilweise wieder dann die Gedanken nochmal an das Spiel hat. [...] Aber äh für mich steht definitiv fest, ich will nicht nicht- nie wieder in so eine Abhängigkeit geraten. Und ich hab deswegen auch nen kompletten harten Schnitt gemacht. Hab alle meine Spiele, alles was ich habe, weggeschmissen. (695 ff.)

Bei einer Reihe anderer Befragter lässt sich ebenfalls eine kurz- oder längerfristig reduzierte Bindung ans Spiel als Auslöser für die Beendigung beschreiben. Gemeinsamkeiten zwischen diesen Fällen sind beschreibbare Phasen der Bewältigung, aber in Bezug auf die konkreten Gründe für den Wegfall der Bindung an das Spiel ist dies eine eher heterogene Gruppe mit vielen verschiedenen Spielarten (vgl. Tabelle 2 im Anhang). So lebt z.B. Hanna gemeinsam mit ihrem alkohol- und computerspielsüchtigen Freund zusammen und verdient durch einen Job als Verkäuferin in Schichtarbeit den Lebensunterhalt für beide. Von den gemeinsamen Aktivitäten mit ihrem Partner bleibt schließlich nur das gemeinsame Spielen in der „WoW“-Gilde übrig, so dass

ihre Kommunikation nicht mehr *face to face*, sondern *back to back* stattfindet, also Rücken an Rücken im selben Raum sitzend, über Headset vollzogen wird.

Dann hat .. er gezoekt. .. Und ich gezoekt. (1) [...] Und an einem .. Eck .. schreibisch. /Hmhm./ (1) und ich kannte seinen äh Rücken besser als sein Gesicht irgendwann. (204 ff.)

Nach einem ersten Ausstieg aus „WoW“ gibt Hanna bald dem Druck ihres Partners nach und kehrt zurück ins Spiel. Der Partner könnte demnach, da er ein Gelingen ihres Ausstiegswunsches aktiv zu verhindern sucht, als *negative recovery capital* (Cloud 2008) beschrieben werden. Zur längerfristig erfolgreichen Beendigung des Spielverhaltens kommt es erst nach der Trennung von diesem Partner.

Und dann war die Beziehung beendet. Und dann bin ich von einigem befreit worden. .. Dann waren viele Zwänge auf einmal weg. .. /Aha./ .. Dann musste ich auch nicht mehr unbedingt.[...].. /Hmhm./ Und er hat mich dann ja auch nicht mehr mitgezogen, weil er war nicht mehr da. (1394 ff.)

Hanna schildert, dass sie parallel dazu realisiert habe, dass die virtuellen Errungenschaften im realen Leben nichtig seien, so dass sich deren Bedeutung reduzierte:

Ich hab dann einfach angefangen, den Kopf zu schütteln (2) mein Blick hat sich verändert, wie wichtig das ist. Und die schönen Gewänder, die ich da getragen hab, in meinem Schrank hingen die nicht, ich hab sie nicht wirklich getragen. Also ich hab mich von dieser Person [dem Avatar] , von diesem Charakter abgespalten, das war dann nicht mehr ich, sondern ein Charakter... (1327 ff.)

4.4 „Der Raidleiter sagte: ‚Das ist mir völlig scheißegal, du hast hier zu sein. Auch wenn's Haus brennt‘“: Angelika

4.4.1 Biographische Skizze

In einer christlich orientierten Familie, in der beide Eltern im medizinisch-sozialen Bereich tätig sind, wird Angelika 1980 als drittes Kind mit mehr als zehn Jahren Abstand zu den älteren Geschwistern geboren. Sie wird mit fünf Jahren eingeschult. Mit ihrem Vater, der großes Interesse an Technik und Computern hat, spielt sie schon vor der Einschulung zeitlich stark begrenzt zusammen am Computer und bald darauf auch auf verschiedenen Spielkonsolen. Ihre Geschwister verlassen das Elternhaus, und ihre Großmutter stirbt, als Angelika im Grundschulalter ist. Neben ihren Hobbies Jazzdance und Geschichten Schreiben lernt sie später auch Orgel und ist bis zu ihrem Abitur jeden zweiten Sonntag als Organistin im Einsatz. Als sie elf Jahre ist, wird der Sohn ihrer Schwester geboren, die nach der Trennung in die Heimatstadt zurückkehrt. Mit etwa 12 Jahren bekommt sie ihren ersten eigenen Computer und mit etwa 15 einen eigenen Fernseher. Als Reaktion auf verschiedene Misserfolge und Schul-schwierigkeiten ihrer Geschwister auf dem Gymnasium besucht Angelika die Realschule. Nach dem Realschulabschluss möchte Angelika zunächst Krankenschwester werden, wechselt jedoch auf Anraten eines Lehrers aufs Gymnasium, das sie bis zum

Abitur besucht. Bis zum Beginn der angestrebten Krankenschwesternausbildung hat sie ein Jahr Wartezeit, die sie mit einem Praktikum und auch regelmäßigem Online-spielen überbrückt. Mit 20 Jahren verlässt Angelika das Elternhaus und beginnt ein Sozialpädagogikstudium. Sie beginnt eine Beziehung mit einem zwölf Jahre älteren Mann, um dessen Tochter und kranke Eltern sie sich kümmert. Nach dem Vordiplom bricht sie das Studium ab und arbeitet im Videospiehladen ihres Partners. Von den Computerspielen, die sie im Zuge dieser Tätigkeit Probe spielt, fasziniert sie „World of Warcraft“ am meisten, und sie beginnt mit 27 Jahren zu spielen. Anfänglich sind ihre Spielzeiten überschaubar, und sie spielt als Hobby. In der intensivsten Spielphase aber vernachlässigt sie fast vollständig ihre sozialen Kontakte, auch ihren Freund und alle Hobbies, spielt über sieben Stunden täglich, während sie Alltagspflichten wie Einkauf, Wohnungsputz und die Versorgung ihrer Katze aufrecht erhält. In „WoW“ ist Angelika in zwei Spielgemeinschaften aktiv, einer Gilde ohne hohe Leistungsansprüche, die sie die „nette“ Gilde nennt und in der sie Gildenleiterin ist, sowie einer erfolgsorientierten Gilde. Als sie 29 Jahre ist, beendet sie abrupt ihr Computerspielverhalten, indem sie nach einem verstörenden Erlebnis innerhalb der Gilde ihren Account noch am selben Abend löscht. Allmählich baut sie soziale Kontakte wieder auf, beginnt eine Arbeit in der Familienpflege und schließlich eine Ausbildung als Altenpflegerin. Bei größeren Krisen wie der Trennung von ihrem neuen Freund und kleineren wie Angst vor einem Zahnarzttermin spielt sie für kurze Zeit erneut „World of Warcraft“. Mit 31 wird sie zum zweiten Mal Tante und kurze Zeit später Großtante. Zum zweiten Interviewzeitpunkt ist sie mit ihrem neuen Freund zusammen, pflegt seit zwei Jahren ehrenamtlich eine ältere Dame und kann sich vorstellen, beruflich die Betreuung von Demenzpatienten zu übernehmen. Des Weiteren denkt sie über ein Aufbaustudium im Bereich Pädagogik oder Pflegewissenschaft nach. Angelika spielt gelegentlich an der Spielkonsole verschiedene Spiele, ansonsten jedoch keine Computerspiele mehr.

4.4.2 Fallanalyse

Angelika hat eine behütete Kindheit in einem liebevollen Elternhaus mit hohen Ansprüchen an soziales Engagement erlebt, so dass sie im Prinzip über eine stabile Verankerung im realen Leben verfügt. Die akute Lebenssituation, in der sie mehr und mehr Zeit mit „WoW“ verbringt, ist dagegen belastend und vertreibend. Misserfolg in der Ausbildung, Ausbeutung durch den Partner, der sie für seine eigenen familiären und beruflichen Zwecke instrumentalisiert. Soziale Verankerung erfährt Angelika in der Gilde, in der keine hohen Ansprüche gestellt werden. Dass sie in der anderen Gilde, in der hohe Leistungsanforderungen herrschen, als einzige Frau agiert und überdies noch von anderen Gildemitgliedern um Rat gebeten wird, erfüllt sie dies mit Stolz und Selbstbestätigung.

ich hab mir damals das durchgelesen mit dem Jäger. [...] mathematische Formeln. /Mhm./ (atmet ein) Womit man Schaden .. potential und Schadenausstöße berechnen kann, /Mhm mhm./ und pushen kann. Und .. die hat ich auch alle im Kopf und .. ich hatte das halt einfach verstanden, die ganze Mechanik von diesem .. Spielcharakter ..[...], und da war ich denn auch auf dem .. Server von von den Huntern, ich glaub, Platz Eins oder Zwei, Und dem entsprechend .. war dann auch .. das das Prestige, das Ansehen .. halt,..(816 ff.)

Sowohl im Bereich des Sozialen wie auch der Anerkennung für ihre Leistungen gleicht das Spiel virtuell vieles aus, was Angelika im realen Leben vermisst. Diese sehr starke Verankerung im Spiel bleibt im Prinzip unverändert bestehen, aber ein einschneidendes Erlebnis vertreibt Angelika dennoch aus dem Spiel. Die Sequenz, in der Angelika beschreibt, was für sie der Auslöser war, mit dem Computerspielen aufzuhören, kann als Schlüsselsituation betrachtet werden. Angelika verwendet hier nicht nur wörtliche Rede, sondern beschreibt die Situation sehr ausführlich sowie mit Wiederholungen einzelner Passagen:

und denn war es irgendwie, .. ich glaub Sonntagnacht oder so um halb zwei (lacht) /Ja./ und einer aus der Gilde [...] wollte sich 'n Kaffee kochen und hatte gesagt, er ist in drei Minuten wieder da und /Ja./ ihm ist denn der Kaffee über die Tastatur gekommen. Und deswegen konnte er nicht Bescheid sagen, dass es länger dauert. Und denn is' er irgendwie in Keller gegangen und hat schnell noch 'ne neue Tastatur wieder geholt, nachts, (lacht) ne, muss man sich vorstellen 24 Leute ham halt auf ihn gewartet, und dann ist er wieder gekommen, und denn hat der Raidleiter, hat ihn voll, .. ich sag mal so, zur Sau gemacht. ... So viele Leute warten hier auf dich, was dauert das so lange, wir können nicht weitermachen ohne dich, das ist doch Scheiße, ne. Minus DKP etcetera. (1) Und denn hatt der das gesagt, halt dass ihm .. der Kaffee da rüber gelaufen ist und er musste in Keller, ne. /Mhm./ Und denn hatte der, der Raidleiter irgendwie gesagt, das ist mir völlig scheißegal,. du hast hier zu sein, . auch wenn 's Haus brennt, ne. (979 ff.)

Innerhalb dieser Gilde hatte Angelika durch die Gildenleitung viel Verantwortung übernommen und viel Zeit investiert in der Überzeugung, diese Menschen seien eine verlässliche soziale Bezugsgruppe. Sie schildert, wie man sich über Sorgen und Probleme ausgetauscht und einander unterstützt habe. Vor diesem Hintergrund ist die Aussage des Raidleiters, die realen Probleme des verhinderten Mitspielers seien ihm vollkommen egal, eine herbe Enttäuschung, auch wenn jemand Drittes in dieser Weise attackiert wird und nicht sie direkt angesprochen ist. Wie verstörend diese Enttäuschung für Angelika gewesen sein muss, wird an ihrer drastischen Reaktion deutlich:

in der Nacht hab ich dann da gesessen und hab gedacht .. was .. mach ich hier. (1) /Mhm./ Ne, also da isses wirklich so .. hab ich mich selbst so 'n bisschen von oben gesehen und hab gedacht, nee das kann (2) das kann nicht sein, dass du hier echt sitzt, ne. [...] Und denn, hab ich für mich selbst gewusst, entweder ich spiel das weiter, .. oder ich änder was ..an mir im Leben, ..[...] und hab .. alles gelöscht. (1006 ff.)

[...]/Mhm./ Und hatte erst mal drei Tage (lacht) schlechte Laune. Also richtig so, als ob ich auch auf Entzug wäre, ne. (999 ff.)

Nach dem Entschluss, das Spielverhalten zu beenden, folgt eine schwierige, von Angelika als belastend erlebte Phase der Neukonsolidierung im Leben:

[da] war aber auch 'n relativ großes Loch, .. /Mhm./ weil ich von dieser wahn-sinnig bunten vielfältigen .. und auch ähm .. sehr sozialen Welt .. plötzlich .. in dieser relativ tristen, farblosen, .. also es schien mir damals /Mhm mhm./ so 'ne, dieser ausgegrauten Welt .. war. (1166 ff.)

Von zwei Seiten unternimmt Angelika Anstrengungen zur Stabilisierung ihrer abstinenten Lebensweise: Einerseits reduziert sie durch eine bewusste Auseinandersetzung die Spielbindung, indem sie sich mit Spielmerkmalen auseinandersetzt, die Abhängigkeit begünstigen. Dabei geht sie so weit, dass sie für ein Forschungsprojekt über Computerspielabhängigkeit eine Expertise zu den verschiedenen Ebenen von Belohnungsmechanismen beisteuert. Andererseits ergreift sie die Initiative, um sich Verankerung im realen Leben zu schaffen, z.B. anfangs durch die tägliche Verabredung zum PowerPoint-Fernkurs für ihren Vater mit Webcam und später durch regelmäßige Verabredungen mit Familie und Freunden. Zwei Jahre später hat Angelika das begonnene Sozialpädagogikstudium abgebrochen und eine Altenpflegerinnenausbildung begonnen. Neben dem anstrengenden Alltag zwischen Ausbildung und Pflege besucht sie zusätzlich ehrenamtlich mehrmals wöchentlich eine 90-jährige Dame und trifft sich regelmäßig mit ihrer Familie.

5. Zusammenfassende Analyse von „Ausschleichern“ und „Aussteigern“

Für die jüngeren, weniger schwer betroffenen, weniger reflektierten Ausschleicher, zu denen sowohl die Fallgruppe 1 (s.o. Stefan und Frederic, zunehmende Verankerung im realen Leben) als auch die Fallgruppe 2 (s.o. Topac, Wegfall von Vertreibung aus dem realen Leben) gehören, konnte ein Bewältigungsverlauf beschrieben werden, bei dem die Betroffenen selbst eher überrascht von ihrem nachlassenden Interesse am Computerspielen sind, nachdem sie entweder durch ihre eigene Initiative oder durch ihr soziales Umfeld im realen Leben „vorgekommen“ sind. Durchgehend liegen bei dieser Gruppe von Fällen die akuten Ausstiegsgründe im selben Feld des Vier-Felder-Schemas wie die langfristigen Aufrechterhaltungsgründe, nämlich in der gelingenden Verankerung im Leben. Als Funktionalitätsmodus lässt sich vorwiegend eine „Vitaminfunktion“ (vgl. Bleckmann et al 2012a) beschreiben: Real unbefriedigt bleibende Bedürfnisse erfahren eine virtuelle Scheinbefriedigung. Die Änderung der realweltlichen Situation führt jedenfalls zu einem Bedeutungsverlust des Computerspielens, der sich in meist nicht explizit verbalisierten nachträglichen Einstellungsänderungen gegenüber dem Computerspielverhalten niederschlägt. Kurz: Der realen Verhaltensänderung folgt eine Einstellungsänderung gegenüber dem Computerspielverhalten.

Die meist älteren „Aussteiger“ haben gemeinsam, dass bei ihnen umgekehrt die Verhaltensänderung der Einstellungsänderung folgt. Sie hören zuerst auf, die virtuelle Erfüllung ihrer realen Sehnsüchte bzw. die virtuelle Betäubung im Angesicht ihrer realen Sorgen als funktional zu betrachten, während sie immer noch ins Spiel involviert sind. Die zugrunde liegende Einstellungsänderung (in Tab. 2 im Anhang stichwortartig als „Bewusstsein“ bezeichnet) kommt wiederum auf vielen verschiedenen Wegen zustande: Bei manchen entsteht sie durch ausgeprägt negative Erfahrungen im Spiel, bei anderen wird sie ausgelöst durch zeitweiligen „Zwangsentzug“ der Spielmöglichkeit mit einem damit verbundenen Erschrecken darüber, wie schlecht es ihnen möglich ist, ohne das Computerspiel einen gelingenden Alltag zu gestalten. Bei

wieder anderen entsteht Problembewusstsein aufgrund von einschneidenden Negativverfahren im Leben (*rock bottom*). Solche Fälle wurden ausführlich an anderer Stelle dargestellt (Bleckmann et al. 2012a). Sie zeichnen sich dadurch aus, dass zunächst in keinem der vier Felder eine die Reduktion oder Beendigung des Spielverhaltens erleichternde Veränderung stattfindet. Diese Personen haben keinen Anlass, ihr Verhalten zu ändern, keinen Ausstiegstrend, den sie fortsetzen könnten. Die vollständige Vernachlässigung von realen Alltagsverrichtungen wie Essen, Körperpflege etc. führt jedoch irgendwann zu einem als verstörend erlebten Zusammenbruch. Bei diesen Fällen ist es, so das Ergebnis der Analysen zum zweiten Interviewzeitpunkt, durchweg zu Rückfällen gekommen. Zur Abgrenzung erscheinen sie dennoch erwähnenswert, weil Bedingungen des Scheiterns auch die Bedingungen des Gelingens von Bewältigung klarer werden lassen können.

Jedenfalls führt die wie auch immer entstandene Einstellungsänderung zu einem Änderungswunsch, der entweder wie bei Angelika sofort in die Tat umgesetzt wird oder länger bestehen bleibt, bevor er sich schließlich in einer Änderung des Spielverhaltens niederschlägt. Die Umsetzung kann wieder durch unterschiedliche Bereiche im Vier-Felder-Schema erleichtert werden. Hier kann der externe „Entzug“ der Spielmöglichkeit eine Rolle spielen (s.o. Joshua, vgl. auch Tab. 2), aber auch eine Zunahme von Verankerung im Leben. Ein von den Befragten hervorgehobener wichtiger Schritt war in jedem Falle der, sich selbst vom Spiel zu trennen und die Rückkehr ins Spiel zu verhindern. Die Befragten verkaufen oder kündigen dazu ihre Accounts, lassen die Spielesoftware beim Umzug zurück oder verschenken gar den ganzen Computer.

Mit der für die Aussteiger fast in allen Fällen zumindest rudimentär erkennbaren Abfolge von entstehendem Problembewusstsein, entstehendem Änderungswunsch und Umsetzung dieses Änderungswunsches ist aber erst ein Teil des Bewältigungsprozesses beschrieben, der in manchen Fällen einer recht genau eingehaltenen Abfolge der *stages of change* nach Prochaska (1993), von *precontemplation*, über *contemplation*, und *preparation* zu *action* entspricht. Mit Abstinenz ist, wie aus den Falldarstellungen klar geworden sein dürfte, die vollständige Beendigung des „Suchtspiels“ gemeint, meist nicht der Verzicht auf das Spielen anderer Computerspiele, jedenfalls nicht die Abstinenz in Bezug auf Internet- und Computernutzung allgemein. Die Aufrechterhaltung der Abstinenz (*maintenance*-Phase bei Prochaska) wird von vielen der Befragten als schwierige Herausforderung an die Alltagsgestaltung geschildert (vgl. oben Joshua: „...hier kennst du doch keinen mehr. Was willst du denn überhaupt noch hier?“ Angelika: „weil ich plötzlich in dieser tristen, farblosen, ausgegrauten Welt war“).

6. Diskussion

Wir haben gezeigt, dass viele verschiedene Wege aus der Computerspielsucht führen können. Dabei hat sich in der fallvergleichenden Analyse eine klare Abgrenzung zwischen dem Weg des „Ausschleichens“ und dem Weg des „Aussteigens“ herauskristallisiert. Wir haben zusätzlich untersucht, wie das Kräftegleichgewicht zwischen Verankerung und Vertreibung in der realen und virtuellen Welt in verschiedenen Phasen der Bewältigung in jedem Einzelfall aussah, und damit das einfachere *Push-Pull*-Konzept (Douglas et al. 2008) ausdifferenziert und erweitert. Diese Differenzie-

rung wird u.E. erst durch die biographische Form der Interviews wie auch die rekonstruktiv-hermeneutische Analyseverfahren ermöglicht, da diese im Gegensatz zu strukturierten Befragungen und kategorisierenden Auswertungsverfahren, die ihre Stärke darin haben, zu erfassen, was explizit ausgesprochen und benannt wird, auch das Unausgesprochene oder das Abwesende zum möglichen Untersuchungsgegenstand machen.

Die dargestellte Einteilung in vier Fallgruppen ist für die Gruppen drei und vier (Aussteiger) nicht trennscharf. Sie bezieht sich bei diesen nur auf dasjenige Feld, dem der Ausstiegs-Anlass zuzuordnen ist, ohne die anderen Felder zu berücksichtigen, die zusätzlich im Verlauf des Bewältigungsprozesses eine Rolle spielen können. Dennoch hat sich das Schema als hilfreiche Analysegrundlage erwiesen, um sehr verschiedene Wege aus der Computerspielsucht zu beschreiben: Die Spieler hören auf, süchtig zu spielen,

- wenn sie im Leben das finden, was sie im Leben vermisst und im Spiel gesucht haben (Stefan)
- wenn sie im Leben immer weniger das erleben, wovon sie ins Spiel geflüchtet sind (Topac)
- wenn sie zeitweilig nicht spielen können und dabei entscheiden, dass sie auch nicht spielen wollen (Joshua)
- wenn der soziale Druck, mehr zu spielen, nachlässt (Hanna)
- wenn sie im Spiel etwas erleben, was sie aus dem Spiel flüchten lässt (Angelika)
- wenn sie im realen Leben einen erschreckenden Zusammenbruch erleben (Eduardo, vgl. Tabelle 2)

Das von uns entwickelte Vier-Felder-Schema ist unseres Erachtens besonders gut geeignet, um in hohem Auflösungsgrad nicht die Ecken, sondern die Seiten des klassischen Suchtdreiecks (Kielholz und Ladewig 1972) aus Drug (Suchtmittel), Set (Person) und Setting (Umfeld) zu beschreiben. Die beiden realweltlichen Felder von Verankerung und Vertreibung beschreiben die Verbindung zwischen Umfeld und Person; die beiden virtuellen Felder der Verankerung und Vertreibung beschreiben die Verbindung zwischen Person und Suchtmittel. Die Besonderheit des Untersuchungsgegenstands ist gerade, dass das Suchtmittel dabei selbst keine direkt neurophysiologisch wirksame Substanz, sondern ein eigenes, wenngleich virtuelles „Umfeld“ darstellt. Dadurch ist einerseits ein Vergleich der Ansprüche beider Umgebungen an die Person möglich und auf einer anderen Deutungsebene hochergiebig (Bleckmann et al. 2012b), andererseits der Aspekt der individuellen Passung des Spiels wichtig. Eine Betrachtung der Spieletitel bzw. -genres, von welchen die hier Befragten abhängig wurden, zeigt zwar sehr deutlich, dass bestimmte Spielegenres bevorzugt zum Suchtspiel werden (unter den genannten Spieletiteln waren keine Geschicklichkeitsspiele, Jump-and-Run-Spiele, Partyspiele oder Denkspiele, dagegen gehäuft MMPORGs, auch Echtzeit- Onlinestrategiespiele und Online-Shooter). Aber auch Offlinespiele als „unwahrscheinliche Suchtspiele“ waren vertreten. Dies bekräftigt noch einmal die aus dem Material entwickelte Deutung vom Computerspiel als formbarem Suchtmittel. Bestimmte Spieleigenschaften können zwar die Entstehung von Abhängigkeit begünstigen (Rehbein et al. 2010b), aber letztlich ist auch eine unübliche, durch die Programmierung nicht in dieser Form vorgesehene Spielpraxis nicht nur möglich,

sondern wird auch von einigen Befragten suchtartig ausgeübt (Beispiele hierfür s. Bleckmann et al., eingereicht).

7. Vergleiche mit anderen Studien

Vergleicht man die hier dargestellten Ergebnisse mit den in der Einleitung angerissenen anderen Untersuchungen, so fällt zunächst die im vorliegenden Beitrag deutlich größere Heterogenität zwischen den Fällen auf. Es erscheint plausibel, dass dies ähnliche Gründe hat, wie sie Cunningham et al. (2005: 79) für Studien zur Bewältigung von Alkoholismus postulieren: „Die unterschiedlichen Beschreibungen von Veränderungspfaden in den qualitativen Studien zu Suchtbewältigung könnten in der Beforschung von jeweils unterschiedlichen Teilpopulationen von Betroffenen liegen.“ (Übers. d. A.). In unserer Untersuchung ist es gelungen, durch eine aufwändige Akquisestrategie Interviews mit Männern und Frauen, alten und jungen, Onlinerollenspielern und Shooter-Spielern, Therapierten und Selbstaussteigern durchzuführen. In der Mehrzahl anderer Studien wurden unseres Erachtens nicht absichtlich, aber faktisch „ähnlichere“ Personen befragt. Offensichtlich ist dies der Fall in der Befragung von Hensle (2010) mit einer Stichprobe von acht ausschließlich onlinerollenspielenden jüngeren Männern, bei der die Auswertung der Berichte ohne tiefere biographische Bezüge auf Ebene der expliziten Selbstdeutungen durch qualitative Inhaltsanalyse (Mayring 2008) erfolgt. Die angegebenen Ausstiegsgründe ließen sich in folgende Kategorien unterteilen: Ausgleich durch Alternativen, Zeitmangel, Reizverlust, Vereinbarungen/Absprachen und auch elterliche Fürsorge. Sie weisen die größten Übereinstimmungen zu unserer Fallgruppe 1 auf. Interessant ist, dass bei Hensle die jüngeren Computerspielabhängigen weniger Schwierigkeiten mit der Bewältigung des Suchtverhaltens hatten als die älteren. Dies ist bei Alkohol und Drogen anders. Hier haben eher jüngere Betroffene größere Schwierigkeiten (White 2006).

Wenn der Ausstieg so mühelos, unreflektiert, im Grunde als „Selbstläufer“ erscheint, lag dann wirklich ein süchtig zu nennendes Problemverhalten vor? Aufgrund der Fallanalysen können wir für die sechs Personen der Fallgruppen 1 und 2 diese Frage bejahen. Diese Ausschleicher haben wichtige Lebensbereiche vollständig vernachlässigt z.T. mit gravierenden gesundheitlichen Konsequenzen (s. oben Frederic). Das ist aber durch die Auswahl der Befragungsteilnehmer bereits gelenkt (die „Ausschleicher“ haben im Durchschnitt 48 Punkte auf der retrospektiven Computerspielabhängigkeitsskala CSAS II erreicht, also nur geringfügig weniger als die durchschnittlich 50 Punkte der Aussteiger). Es liegt nahe, dass es auch eine größere, aber unter unseren Befragten nicht vertretene Gruppe von jungen Computerspielern geben kann, bei denen das Spielverhalten zwischenzeitlich problematisch, aber nicht süchtig zu nennen ist und dann ebenfalls in einem ähnlichen Ausschleichungsprozess reduziert wird.

Für Topac beschreiben wir den „Wegfall des Fluchtgrundes“ als Auslöser für Veränderung. Sehr ähnliche Ausstiegsgründe werden in Studien zu anderen Süchten beschrieben, so mit *reason for drinking has gone* oder *ended unhealthy relationship* für Alkoholismus (Cunningham et al. 2005).

Lee und Kollegen haben eine Recherche zu Ausstiegs- und Reduktionstipps auf Online-Spielerforen durchgeführt. Darunter finden sich neben den Kategorien *become aware of the difference between real and virtual worlds*, *eliminate game access* und

do other things interessanterweise mit der Kategorie *Welcome catastrophes and take advantage of them. Let your account be hacked and looted so that all of your money and equipment disappears* auch Hinweise auf die Bedeutsamkeit von Vertreibung aus dem Spiel wie in unserer Fallgruppe 4. Den Aussteigern wie Joshua ähneln eher die Ergebnisse der Analyse von Online-Spielerforenberichten zum MMORPG „Everquest“ (Chappell et al. 2006). Die Initiative zum Verfassen eines ausführlichen Ausstiegsberichts dürfte ein hohes Mitteilungsbedürfnis und einen hohen Reflexionsgrad bereits voraussetzen. Entsprechend finden die Autoren gehäuft Erlebnisse wie Verlust von Familie und Arbeitsplatz als Auslöser für einen Bewusstseinsprozess.

Die abschließende Frage, ob ein professionell-therapeutisches Angebot zwingende Voraussetzung ist, um einen Weg aus der Computerspielabhängigkeit zu finden, kann auf Basis der Interviews eindeutig mit Nein beantwortet werden: Wir konnten viele Selbstheilungsverläufe beschreiben, bei denen die Betroffenen ohne professionelle Hilfe ausgestiegen sind und mehr als zwei Jahre später stabil im realen Leben stehen. Die Konsequenz hieraus darf selbstverständlich nicht sein, dass keine Diagnose, Therapie und Beratung bereitgestellt wird, im Sinne der Befürchtung von Klingemann und Kollegen (2009: 1515) „that self-change research could be misused to justify policies that limit service availability“.

Es würde die Reichweite dieses Beitrags überschreiten, ein eigenes integratives Modell der Suchtbewältigung begründen zu wollen. Daher seien einige Ideen und Gesichtspunkte angerissen, an die zukünftige Forschung und Theoriebildung anknüpfen könnte. Unseres Erachtens ist die beschriebene Analyseperspektive geeignet, um drei Forschungstraditionen zu integrieren: *Stages of change*, subjektivistisch orientierte Identitätstheorien und eher objektivistische Modelle von Bewältigungskapital/externen Bewältigungsressourcen. Wir konnten zeigen, dass bei den Interviewten beide Seiten allein, also günstige externe Situationen oder günstige innere Haltung, nicht zum gelingenden Abschied vom problematischen Computerspielverhalten führten: Frederic hätte die Abfrage externen Bewältigungskapitals („Hast Du eine Freundin?“) zu verschiedenen Zeitpunkten bejaht, zu denen es nicht zur Beendigung kam. Auf der anderen Seite zeigte sich bei Liang (vgl. Bleckmann et al. 2012a) ein hohes Problembewusstsein, ein starker Wille zur Beendigung, ein Identitätswandel. Dieser führte aber nicht zu einer langfristigen Verhaltensänderung. Liang wurde immer wieder rückfällig. Er hat bisher keine Partnerin, sein Studium ist nach wie vor nicht beendet, Rückhalt durch die Familie fehlt. Es braucht beides, den Willen zur Verankerung im realen statt im virtuellen Leben wie auch äußere Bedingungen, welche dies ermöglichen. Bezogen auf das Vier-Felder-Schema lässt sich abschließend sagen, dass Ausstiegsanlässe in jedem der vier Felder liegen können. Demgegenüber kann die Aufrechterhaltung nur durch ein Ergreifen sich bietender Anker im Leben ermöglicht werden.

ANHANG

Um innerhalb des interdisziplinären Forschungsprojekts „Internet- und Computerspielabhängigkeit“ eine bessere Verknüpfung von Ergebnissen aus den unterschiedlichen Teilmodulen zu gewährleisten und um allgemein die Anschlussfähigkeit und Vergleichbarkeit der vorgelegten Ergebnisse an stärker quantitativ orientierte empirische Forschungsprojekte zur Bewältigung von Computerspielabhängigkeit zu verbessern, stellen wir tabellarisch grob zusammengefasste Ergebnisse für alle 21 Befragten der qualitativen Interviewstudie dar. Bei der Tabellenerstellung wurde ein nur schwer zufriedenstellender „Spagat“ zu erreichen versucht: die Ergebnisse einer komplexen rekonstruktiven Analyse vereinfachend und knapp darzustellen, daneben aber auch einen Überblick über die erhobenen demographischen und anderen Daten zu präsentieren. Erfasste Daten wie Alter, Familienstand, Migrationshintergrund, Spieletitel, Spielgenre, zeitlicher Abstand der zwei Interviewtermine, finden sich jeweils im linken Teil der Tabellen eins und zwei bis einschließlich der Spalte, die den (anonymisierten) Namen enthält. Ebenfalls in diesem linken Bereich sind die retrospektiven CSAS II Werte zum Schweregrad der Computerspielabhängigkeit und der GSI-Globalwert des BSI zur Erfassung psychischer Belastung zu t1 angegeben (vgl. oben die Ausführungen zur Methode). Auf der rechten Seite ist unser Versuch dargestellt, die Analyseergebnisse knapp zusammenzufassen. Die Aufteilung der Fälle erfolgte nach den Gruppen der Ausschleicher (Tab. 1) und der Aussteiger (Tab. 2).

Erläuterung zu den Tabellen

In Tabelle 1 „Ausschleicher“ ist, je nachdem, in welcher Phase der Beendigung des süchtigen Computerspielverhaltens eine Veränderung stattfand, diese im rechten Teil der Tabelle für jeden einzelnen Fall nochmals getrennt in drei Zeilen dargestellt (P vor, V während und A nach der Veränderung). Vier verschiedene Bereiche, die sich in der Fallrekonstruktion als bedeutsam erwiesen, sind als getrennte Spalten abgebildet. Diese sind der Bereich von Sport, Freizeitgestaltung und Hobbies, der Bereich von Schule, Ausbildung/Studium und Beruf, der Bereich der Beziehung mit einem Lebenspartner und der Bereich der sozialen Einbindung in Gruppen wie Familie und Freundeskreis. Dabei bedeutet eine Null, dass sich in der Fallanalyse keine bedeutsame Verankerung in diesem Bereich für diese Phase beschreiben lässt, ein Plus bedeutet, dass der Bereich in der betreffenden Phase zur Verankerung beiträgt, ein Minus bedeutet, dass hier eine explizit negative Erfahrung (Vertreibung) rekonstruiert werden konnte.

Die Darstellungsform in Tabelle 2 „Aussteiger“ weicht nur im rechten Teil von Tabelle 1 ab. Die unterschiedlichen Bewältigungsphasen sind zwar wiederum mit den gleichbedeutenden Abkürzungen P, V, A bezeichnet, hier aber nicht als separate Zeilen dargestellt, sondern in Klammern angegeben hinter den Stichworten, die Geschehnisse beschreiben, welche für den Ausstiegs- und Bewältigungsprozess bedeutsam erschienen.

Lesebeispiel für Tabelle 1

Oliver, 28 Jahre: Es wurde ein Erstinterview, sowie ein Folgeinterview mit 24 Monaten Abstand durchgeführt. Er ist zu beiden Messzeitpunkten unverheiratet (ledig), hat aber eine Partnerin (s.u.) Er hat keinen Migrationshintergrund, sein höchster Bil-

dungsabschluss ist ein Diplom. Oliver spielte das MMORPG „World of Warcraft. Auf der CSAS-Skala für die Phase der Computerspielabhängigkeit hatte er einen Wert von 47 und zum Zeitpunkt des Erstinterviews eine psychische Gesamtbelastung nach BSI von 52 Punkten. Im Bereich Familie und Freundeskreis bleibt die Verankerung unverändert gering. Bedeutsam für die Beendigung des Computerspielverhaltens erweist sich die Partnerin (Null in der P-Phase zu Plus in der V-Phase). In der anschließenden Aufrechterhaltungsphase fand eine zusätzliche Verankerung im Beruf und die Wiederaufnahme von Sport statt. Oliver gehört zur Fallgruppe 1 der „Verankerung im Leben“, wie die Spalte ganz rechts zeigt.

Lesebeispiel für Tabelle 2

Angelika, 30 Jahre: Sie hat mit 29 Monaten Abstand vom Erstinterview an einem zweiten Interview teilgenommen. Ihr CSAS-Wert, retrospektiv erfasst für die Phase der Computerspielabhängigkeit, liegt bei 45. Der t-Wert des GSI liegt bei 50, also deutlich unterhalb einer auffälligen psychischen Belastung. Das Fachabitur ist ihr höchster Bildungsabschluss. In der Phase der Computerspielabhängigkeit spielte sie das MMORPG „World of Warcraft“. Sie ist zu beiden Zeitpunkten ledig. Die Enttäuschung über den fehlenden Gildenzusammenhalt ist Anlass für die Veränderung (V), der hohe Reflexionsgrad und das hohe Problembewusstsein tragen sowohl zur Veränderung als auch zur Aufrechterhaltung der Abstinenz bei (V, A). Zur Stabilisierung tragen zudem ihre Familie, die Übernahme von Verantwortung in der Pflege einer älteren Dame sowie der Beginn der Ausbildung zur Altenpflegerin bei (A).

Tabelle 1 „Ausschleicher“

Abstand (12 (Mon.)	Migrationshintergrund (KM = kein ML), Bildungsgrad	CSAS retro	l-Wert GSI II	Spieltitle (Spielgenre)	Name, Alter, Familienstand	Phase *	Freunde, Familie	Partnerin	Schule	Beruf	Sport	Hobbies	Fallgruppe I
-	KM, Realschulabschluss	44	50	„Counterstrike“ (Online-Shooter)	Stefan, 19, ledig	P	0	0	0	0	0	0	1. Verankerung im Leben
33	Libanesisch-deutsch, Erweiterte Sekundarstufe 1	55	51	„WoW“ (MMORPG)	Said, 19, ledig	V	(+)	0	0	0	+	+	
-	KM, Realschulabschluss	52	52	„Counterstrike“ (Online-Shooter)	Boris, 17, ledig	A	0	0	0	0	0	0	
-	Spanisch-deutsch, noch kein Schulabschluss	45	41	„O-Game“ (Echtzeit-Online-strategiespiel)	Frederic, 18, ledig	P	(-)	0	0	0	0	0	
24	KM, Diplom	47	52	„WoW“ (MMORPG)	Oliver, 28, ledig	V	0	+	+	+	+	+	
27	Eltern: türkischstämmig (in D geb.), Realschulabschluss	50	48	„WoW“ (MMORPG)	Topac, 27, geschieden/wiederverh.	A	0	0	0	0	0	0	2. Weg
25	KM, Realschulabschluss	48	43	„Counterstrike“ (Online-Shooter)	Tim, 20, ledig	P	-	0	0	0	0	0	Fall Verle-

*P = vor der Veränderung, V = Veränderung des Spielverhaltens, A = Aufrechterhaltung

Tabelle 2 „Aussteiger“

Abstand T1 (Mon.)	Migrations- hintergrund, Bildungsgrad	CSAS Retro	T- Wert	Spieltitel (Spielgenre)	Name, Alter, Familienstand	Bedeutung für Ausstiegs- und Bewältigungsprozess	Fall- gruppe
25	KM, Abitur	56	44	„Dark Age of Camelot“ (MMORPG)	Sigurd, 30, ledig	Bewusstsein (V, A), beruflicher Erfolg (V, A), Partnerin (A)	1/3?
28	KM, BA.	50	71	„WoW“ (MMORPG)	Ben, 31, ledig	Therapie wegen Depression (P), Bewusstsein (V), Partnerin (V, A), Vater geworden (V, A)	1/3?
22 *	KM, Schüler	48	51	„Empire Earth“ (EOS)	Thomas, 16, ledig	Wegnahme des PC durch Eltern (V), Partnerin (V), Stationäre Therapie wegen Burnout zu 12	3
-	KM, Realschulabschluss	52	44	„League of Legends“ (EOS)	Nils, 19, ledig	Therapie mit Abstinenz stationär für CSA (V), Führerschein bestanden (A), Ausbildungsplatz (A)	3
20	KM, Abitur	53	56	„The Sims“ (offline, Simulationsspiel)	Johanna, 21	Spielzugang selbst verhindert (V), Wohnen in WG (A), Aufnahme Studium (A)	3
22	KM, Fachabitur	52	51	„WoW“ (MMORPG)	Lukas, 25, ledig	Sperrung Internet durch die Eltern (P, V), Hilfe für andere CSA (V, A), Bewusstsein (V, A), Aufnahme berufsbegl. Studium (A), Partnerin (V, A)	3
27	KM, Fachabitur	42	46	„WoW“ (MMORPG)	Joshua, 28, ledig	Bewusstsein (V, A), Krankenhausaufenthalt ohne PC-Zugang (V), Glaubenserlebnis (V, A), Familie (A), Ausbildungsplatz (A)	3
-	KM, Fachabitur	49	52	„WoW“ (MMORPG)	Hanna, 33, ledig	Bewusstsein (V, A), Rückfall, Trennung vom Computerspiellabhängigen Lebenspartner (V), Hilfe für andere CSA (V), lang geheimer Ausbildungswunsch verwirklicht (A)	3

24	KM, FH-Abschluss	52	72	„Warcraft 3“/„Spacemissions“ (EOS)	Tom, 33, ledig	Bewusstsein (V, A), Abstinenz bei stationärem Alkoholkonsum (V), ambulante Psychotherapie (A), Aufnahme Berufstätigkeit (A), Engagement im Singletreff (A)	3
29	KM, Fachabitur	45	50	„WoW“ (MMORPG)	Angelika, 30, ledig	Enttäuschung über Geldzusammenhalt (V), Bewusstsein (V, A), kurzer Rückfall, Familie (A), Verantwortung in der Pflege (A), Ausbildungsbeginn (A)	4
-	KM, FH-Abschluss	52	80	„WoW“ (MMORPG)	Elisabeth, 30, ledig	Therapie wegen Depression (P), Enttäuschung über Geldverrat (V), Bewusstsein (V, A), Rückfälle?	4/X?
32	Deutschtaiwanesisch, Abitur	48	52	„DotA“ (EOS)	Liang, 27, ledig	Ambulante CSA-Therapie (V), Bewusstsein (V, A), mehrfache Rückfälle	X
24	KM, Abitur	56	66	„WoW“ (MMORPG)	Pascal, 36, ledig	rock bottom (V), Zugangsbeschränkung PC/Internet durch Eltern (P); Therapie CSA (V); Bewusstsein (V, A), mehrfache Rückfälle	X
26	Chilenisch, Universitätsabschluss	56	60	„Civilization“ (kundenbasiertes Strategiespiel)	Eduardo, 44, verheiratet	rock bottom (V), Bewusstsein (V, A) mehrfach PC versenkt (V), Therapie wegen Depressionen (P), Partnerschaft (V), mehrfache Rückfälle, Verantwortung für Sohn (A)	X

Aufrechterhaltungsrunde und Ausstiegsanlässe (Fallgruppe 3: Wegfall von Spielbindung, Fallgruppe 4: Vertreibung aus Spiel, Fallgruppe X: keine langfristig gelingende Bewältigung)

*P = vor der Veränderung, V = Veränderung des Spielverhaltens, dann A = Aufrechterhaltung

MMORPG = massively multiplayer online role playin game. EOS = Echtzeit-Online-Strategiespiel, * = Telefoninterview mit Thomas' Vater.

LITERATUR

- American Psychiatric Association (2013): American Psychiatric Association Board of Trustees Approves DSM-5. Retrieved 12.02.2013, from <http://www.psych.org/advocacy--newsroom/news-releases>.
- Anderson, Simon, Fiona Dobbie and Gerda Reith (2009): Recovery from problem gambling: A qualitative study, Edinburgh.
- Beranek, Angelika, Uta Cramer-Düncher und Stefan Baier (Hg.) (2009): Das Online-Rollenspiel „World of Warcraft“ aus subjektiver Sicht jugendlicher Spieler, in: Jürgen Hardt, Uta Cramer-Düncher und Matthias Ochs (Hg.): Verloren in virtuellen Welten-Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 68-86.
- Bilke, Oliver und Tobias Hellenschmidt (2010): Virtuelle Inszenierung paranoider Interaktionsmuster. Folie à deux in World of Warcraft, in: Familien dynamik 36, 2, 165-167.
- Bischof, Gallus, Hans-Jürgen Rumpf, Ulfert Hapke, Christian Meyer und Ulrich John (2000): Maintenance factors of recovery from alcohol dependence in treated and untreated individuals, in: Alcoholism: Clinical and Experimental Research 24, 1773-1777.
- Bischof, Gallus, Hans-Jürgen Rumpf, Ulfert Hapke, Christian Meyer und Ulrich John (2003): Types of natural recovery from alcohol dependence: a cluster analytic approach, in: Addiction 98, 12, 1737-1746.
- Bischof, Gallus, Hans-Jürgen Rumpf, Ulfert Hapke, Christian Meyer und Ulrich John (2007): Stability of subtypes of natural recovery from alcohol dependence after two years, in: Addiction 102, 6, 904-908.
- Bleckmann, Paula und Nadine Jukschat (eingereicht): The integrated model of (dys)functionality: Reconstructing patterns of gaming as selfmedication in biographical interviews with video game addicts. In: Computers in Human Behavior.
- Bleckmann, Paula und Judith Eckert (2012a): Jedem realen Topf seinen virtuellen Deckel? Virtuelles Re-Enactment als Erklärungsmöglichkeit für ungewöhnliche Spieler-Spiel-Passungen bei Computerspielabhängigkeit, in: BIOS – Zeitschrift für Biographieforschung, Oral History und Lebensverlaufsanalysen, Jg. 25, 175-203.
- Bleckmann, Paula, Nadine Jukschat und Jan Kruse (2012b): Der virtuelle Geist des Kapitalismus - oder: warum exzessives Computerspielverhalten Arbeit ist, in: ZQF - Zeitschrift für Qualitative Forschung, 235-261.
- Bleckmann, Paula, Judith Eckert und Nadine Jukschat (2012c): Futile search for a better life? Two biographical case studies on women with depression and video game dependency. In: Advances in Dual Diagnosis 5, 3, 137-146.
- Bryant, Antony and Kathy Charmaz (Eds.) 2011: The Sage Handbook of Grounded Theory. London.
- Chappell, Darren, Virginia Eatough, Mark Davies and Mark Griffiths (2006): EverQuest—It’s just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction, in: International Journal of Mental Health and Addiction 4, 3, 205-216.
- Cloud, William and Robert Granfield (2008): Conceptualizing recovery capital: Expansion of a theoretical construct. In: Substance use & misuse 43, 12-13, 1971-1986.
- Cunningham, John.A., Jan Blomqvist, Anja Koski-Jännes and Joanne Cordingley (2005): Maturing out of drinking problems: perceptions of natural history as a function of severity, in: Addiction Research & Theory 13, 1, 79-84.
- Derogatis, Leonhard.R. and Nick Spencer (1993): Brief Symptom Inventory: BSI: Pearson Upper Saddle River, NJ.
- DiClemente, Carlo C., Debra Schlundt and Leigh Gemmell (2004): Readiness and stages of change in addiction treatment, in: American Journal on Addictions 13, 2, 103-119.

- Dollinger, Bernd (2002) Drogen im sozialen Kontext. Zur gegenwärtigen Konstruktion abweichenden Verhaltens, Augsburg: MaroVerlag.
- Douglas, Alecia C., Juline E. Mills, Mamadou Niang, Svetlana Stepchenkova, Sookeun Byun, Celestino Ruffini, Seul Ki Lee, Jihad Loutfi, Jung-Kook Lee and Mikhail Atallah (2008): Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006, in: *Computers in Human Behavior* 24, 6, 3027-3044.
- Eidenbenz, Franz 2012: Ambulante Versorgung und Behandlung von medien- und computersüchtigen Kindern und Jugendlichen – Schwerpunkt systemischer Ansatz, in: Christoph Möller (Hg.): *Internet- und Computersucht, Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern*, Stuttgart: Kohlhammer, 194-206.
- Festl, Ruth, Michael Scharnow und Thorsten Quandt (2013): Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction* 108, 592-599.
- Fritz, Jürgen und Wolfgang Fehr (2003): *Computerspiele. Virtuelle Spiel- und Lernwelten*, Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.
- Haninnen, Vilma and Anja Koski-Jännes (1999): Narratives of recovery from addictive behaviours, in: *Addiction* 94, 12, 1837-1848.
- Helfferich, Cornelia und Jan Kruse (2007): Hermeneutisches Fremdverstehen als eine sensibilisierende Praxeologie für sozialarbeiterische Beratungskontexte. Oder: Vom „professionellen Blick“ zum „hermeneutischen Ohr“, in: Ingrid Miethe, Wolfram Fischer, Cornelia Giebeler, Martina Goblirsch und Gerhard Riemann (Hg.): *Rekonstruktion und Intervention. Interdisziplinäre Beiträge zur rekonstruktiven Sozialarbeitsforschung*. Leverkusen: Verlag Barbara Budrich, 175-188.
- Hensle, Matthias 2010: *Wege aus der Computerspielsucht – eine empirische Untersuchung von intrasubjektiven Ausstiegsstrategien*, Saarbrücken.
- Hussain, Zaheer and Mark D. Griffiths (2009): The Attitudes, Feelings, and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis, in: *CyberPsychology & Behavior* 12, 6, 747-753.
- Jukschat, Nadine (2013): Extending the Study of Videogame Dependency: Social Meaningfulness of “Addictive” Gaming and Self-Analyses of Dependency, in: *RESET-Recherches en Sciences Sociales sur Internet* 1, 2, 73-102.
- Kearney, Margaret H. and Joanne O’Sullivan (2003): Identity shifts as turning points in health behavior change, in: *Western Journal of Nursing Research* 25, 2, 134-152.
- Kielholz, Paul und Dieter Ladewig (1972): *Die Drogenabhängigkeit des modernen Menschen*. München: Lehmanns.
- Klingemann, Harald K. H. (1991): The motivation for change from problem alcohol and heroin use, in: *British Journal of Addiction* 86, 727-744.
- Klingemann, Harald K.H. 2007: „Selbstheilung“: System- und Lebenslaufperspektiven, in: Bernd Dollinger und Henning Schmidt-Semisch (Hg.): *Sozialwissenschaftliche Suchtforschung*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 195-211.
- Klingemann, Harald, Mark B. Sobell and Linda C. Sobell (2009): Continuities and changes in self-change research, in: *Addiction* 105, 9, 1510-1518.
- Larkin, Michael and Mark D. Griffiths (2002): Experiences of Addiction and Recovery: The Case for Subjective Accounts, in: *Addiction Research and Theory* 10, 3, 281-311.
- Lee, Ichia, Chen-Yi Yu and Holin Lin (2007): *Leaving a never-ending game: Quitting MMORPGs and online gaming addiction*. Digital Games Research Association (DiGRA), Tokyo.
- Mayring, Philipp (2008): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- McIntosh, James and Neil McKeganey (2000): Addicts' narratives of recovery from drug use: constructing a non-addict identity, in: *Social Science & Medicine* 50, 10, 1501-1510.
- McIntosh, James and Neil McKeganey (2001): Identity and Recovery from Dependent Drug Use: the addict’s perspective, in: *Drugs: education, prevention and policy* 8, 1, 47-59.

- McLellan, Thomas A. (2010): What is recovery? Revisiting the Betty Ford Institute consensus panel definition, in: *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 10, 109-113.
- Morgenroth, Christine (2010): Die dritte Chance: Therapie und Gesundung von jugendlichen Drogenabhängigen, Wiesbaden.
- Morse, Janice M. (2011): Sampling in Grounded Theory, in: Antony Bryant and Kathy Charmaz (Eds.): *The Sage Handbook of Grounded Theory*, London: Sage, 229-244.
- Oevermann, Ulrich, Tilmann Allert, Elisabeth Konau und Jürgen Krambeck (1979): Die Methodologie einer „objektiven Hermeneutik“ und ihre allgemeine forschungslogische Bedeutung in den Sozialwissenschaften, in: Hans-Georg Soeffner (Hg.): *Interpretative Verfahren in den Sozial- und Textwissenschaften*. Stuttgart: J.B. Metzler, 352-434.
- Orford, Jim (2007): Asking the right questions in the right way: the need for a shift in research on psychological treatments for addiction, in: *Addiction* 103, 6, 875-885.
- Prochaska, James O, Carlo C. DiClemente and John C. Norcross (1993): In search of how people change: Applications to addictive behaviors, in: *Journal of Addictions Nursing* 5, 1, 2-16.
- Przyborski, Aglaja und Monika Wohlrab-Sahr (2008): *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*, München.
- Rehbein, Florian, Matthias Kleimann und Thomas Mößle (2010a): Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey, in: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13, 3, 269-277.
- Rehbein, Florian, Thomas Mößle, Eva-Maria Zenses und Nadine Jukschat (2010b): Zum Suchtpotential von Computerspielen. Onlinerollenspiele wie „World of Warcraft“ bergen ein erhöhtes Abhängigkeitsrisiko und erfordern Konsequenzen in den Bereichen Jugendmedienschutz und Prävention. *Jugendmedienschutzreport* 6, 8-12.
- Reith, Gerda und Fiona Dobbie (2012): Lost in the game: Narratives of addiction and identity in recovery from problem gambling, in: *Addiction Research & Theory* 20, 6, 511-521.
- Rumpf, Hans-Jürgen, Christian Meyer, Anja Kreuzer und Ulrich John (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Report to the German Ministry of Health.
- Schmidt, Jan-Hinrik, Marius Drosselmeier, Wiebke Rohde und Jürgen Fritz (2011): Problematische Nutzung und Abhängigkeit von Computerspielen, in: Jürgen Fritz, Claudia Lampert, Jan-Hinrik Schmidt und Tanja Witting (Hg.): *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefördert, gefördert, gefährdet*. Berlin: Vistas Verlag, 201-251.
- Schuhler, Petra und Monika Vogelgesang (2012): *Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch. Eine Therapieanleitung – mit CD-ROM*, Göttingen.
- Sobell, Linda C., Timothy P. Ellingstad and Mark B. Sobell (2000): Natural recovery from alcohol and drug problems: Methodological review of the research with suggestions for future directions, in: *Addiction* 95, 5, 749-764.
- Strauss, Anselm L. 1998: *Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Paderborn.
- te Wildt, Bert T., E. Kowalewski, F. Meibeyer und T. Huber (2006): Identität und Dissoziation im Cyberspace. Kasuistik einer dissoziativen Identitätsstörung im Zusammenhang mit einem Internet-Rollenspiel, in: *Nervenarzt* 77, 1, 81-84.
- Waldorf, Dan (1983): Natural recovery from opiate addiction: some social-psychological processes of untreated recovery, in: *Journal of Drug Issues* 13, 2, 237-280.
- White, William L. (2006): Recovery Across the Life Cycle from Alcohol/Other Drug Problems: Pathways, Styles, and Developmental Stages. In: *Alcoholism Treatment Quarterly* 24, 1-2, 185-201.
- White, William L. (2007): Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries, in: *Journal of Substance Abuse Treatment* 33, 3, 229-241.
- Winick, Charles 1962: Maturing out of narcotic addiction, in: *Bulletin on narcotics* 14, 1, 1-7.
- Wölfling, Klaus und Tagrid Lemenager (2011): Therapie der Computerspiel- und Internetsucht, in: *Sucht - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis* 57, 4, 313-321.

- Wölfling, Klaus, Christina Jo, Isabel Bengesser, Manfred Beutel und Kai Müller (2013): Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual, Stuttgart.
- Wood, Richard T.A. (2008): Problems with the Concept of Video Game “Addiction”: Some Case Study Examples, in: International Journal of Mental Health and Addiction 6, 2, 169-178.
- Young, Kimberly S. (2010): A therapist's guide to assess and treat Internet addiction, in: Psychiatry Research, 1-45.