



**JACKPOT:  
LEBEN**  
Beratung für Glücksspielsüchtige und  
ihre Angehörige



**Jackpot**



**JACKPOT:  
LEBEN**  
Beratung für Angehörige von  
Glücksspielsüchtigen

**„Ich übernehme keine  
Verantwortung,  
spiele nicht mehr mit!“**



**Marie St. John**  
Ehemalige Glücksspielsüchtige

**Café Bergquelle**  
Offener Suchtberatungsstellen | 22 73 30 12 120 | 24 10 00 14 120  
Suchtberatungsstellen | 10803 Berlin-Köpenick  
www.cafe-bergquelle.de | 030 73 30 12 120



Laslo Pribnow, 29, war süchtig nach dem Kick im Internet. Heute sagt er: „Echtes Leben ist toller als jedes Spiel.“

# ◀ Zurück im echten Leben

Zocken ohne Ende – als Jugendlicher hat Laslo beim Computerspielen die Kontrolle über sein Leben verloren. Heute ist er trocken. Die Berliner Beratungsstelle „Lost in Space“ hilft ihm, den Rechner aus zu lassen. Seine Erfahrungen gibt Laslo weiter an Eltern, die fürchten, dass ihre Kinder in die Sucht abgleiten. Eine Reportage von **Kay Funke-Kaiser** (Text) und **Stefan Boness** (Fotos)

**A**nfangs hört es sich so an, als seien ausschließlich die Jungs das Problem. Auf die Frage, um wen sich die Eltern sorgen, antworten sie fast gleichlautend: „Um meinen Sohn, 17 Jahre.“ – „Sohn, 17 Jahre.“ – „Sohn, 15 Jahre.“ – „Sohn, 17 Jahre“ – „Sohn, 20 Jahre. Ich möchte, dass er wieder zur Schule geht.“ Der Grund für die Sorge ist immer derselbe: Die Jungs „hängen nur noch am Rechner“. Sie finden in ihren Abenteuern und Kämpfen im Cyberspace kein Ende und keinen Ausgang. Sie schlafen nachts nicht mehr, sondern verfolgen gebannt und manchmal wie rasend auf die Tastatur hämmernd das Spiel ihrer Mannschaft. Sie kommen morgens nicht mehr aus dem Bett und schmeißen Schule und Ausbildung, weil sie dort längst abgehängt sind. Alle Eltern, die sich an diesem Dienstagabend um 18 Uhr in der Caritas-Beratungsstelle in Berlin-Kreuzberg treffen, machen sich massive Sorgen um ihre Kinder und haben die eine dringende Frage: „Was kann ich machen, damit er wieder aufhört?“

**Eltern sind mit ihrem Latein am Ende.** „Absprachen sind nicht mehr möglich“, berichtet eine Mutter. „Immer ist er mitten wo drin und kann gerade nicht aufhören.“ Eine andere Mutter änderte deshalb schon das Passwort am Computer ihres Sohnes. „Jetzt hasst er mich“, stellt sie resigniert fest. „Ich habe sogar die IP-Adresse geändert“, erzählt eine weitere Mutter und erntet verwunderte Blicke, weil alle anderen Eltern gar nicht wissen, wie das geht. „Hat alles nichts genutzt“, winkt die Mutter ab. „Hat sich eine neue besorgt.“ Ein Vater war nahe davor, „das Ding einfach aus dem Fenster zu schmeißen“.

Alle Eltern sind mit ihrem Latein am Ende. Als bereits viele ihre Hilflosigkeit geschildert haben, melden sich eine Mutter und ein Vater und berichten, dass sie ihrer Tochter schon sechs Handys weggenommen haben. Mit dem Handy habe sie Nacktfotos von sich gemacht und diese im Internet gepostet. In Chats habe sie Kontakte zu älteren Männern aufgenommen. Das Entsetzen aller Eltern ist jetzt mit den Händen zu greifen.

**Das Problem offiziell machen.** Unter den Zuhörern ist auch Laslo Pribnow, 29 Jahre, seit 950 Tagen aus der Klinik. Laslo spielte mehr als zehn Jahre lang intensiv am Computer. Jetzt zollt er den Eltern erst einmal Respekt: „Weil sie sich sorgen und sich kümmern. Weil sie ihre Kinder nicht aufgeben und hier und heute Rat suchen.“ Aber auch weil sie damit ihre Ratlosigkeit zugeben und durch ihren Besuch „das Problem offiziell machen“. Sie gestehen sich ein, dass sie nicht mehr weiter wissen, geben aber ihre Kinder nicht auf, sondern suchen professionellen Rat. Der erste Rat des Ex-Zockers klingt in den Ohren der Eltern jedoch erst einmal sehr verblüffend: „Wenn Sie sich zwischen Ihr Kind und den Rechner stellen, sind Sie nicht mehr Mutter und Vater, sondern ein Hindernis.“

Laslo, 29 Jahre, weiß wovon er spricht, denn seine Mutter war ein solches Hindernis. Der Streit mit seiner Mutter eskalierte so, dass er mit 17 Jahren auszog. Mit „dem Kontrollwahn von Mutti“ war damit Schluss. Mit der Computerspielsucht noch lange nicht. Laslo verteidigte mit dem Spiel allerdings auch etwas, was er bis dahin noch nicht erlebt hatte: „Das erste Mal, als ein gegnerischer Spieler fluchte, weil ich so verdammt gut war, weil ich besser war als er, das war eines der schönsten Gefühle, die ich jemals hatte.“

**Das Suchtmittel verbannen.** Gordon Schmid, Leiter der Berliner Caritas-Beratungsstelle „Lost in Space“, kennt diese Kicks des Internets, die süchtig machen und besonders junge Menschen aus der Bahn werfen können. Die Jugendlichen, die süchtig werden, beginnen mit dem Computerspiel meist in der Pubertät. Es dauert dann aber häufig rund zehn Jahre, bis sie selbst in die Beratungsstelle kommen. Das Durchschnittsalter der rund 280 Computerspieler, die im vergangenen Jahr Rat und Hilfe bei „Lost in Space“ suchten, lag bei 27 Jahren. 85 Prozent von ihnen waren Männer.

Laslo ist „trocken“, wie es bei Alkoholikern heißen würde, er hat das Suchtmittel aus seinem Leben verbannt. Bei ihm ist es halt der Rechner und nicht die Flasche. Laslo kommt allerdings weiterhin zu einem monatlichen Beratungsgespräch, um die Erfolge der Therapie zu stabilisieren. Claudius Boy, Sozialarbeiter, führt das Gespräch mittels eines Bildes. Das Bild ist eine Ampel, die auf Rot, Gelb oder Grün stehen kann. „Wann steht die Ampel bei dir auf Rot?“, will der Sozialarbeiter von Laslo wissen. „Ich war anfangs zu optimistisch. Ich dachte erst, ich kann den Rechner noch nutzen, um Musik zu machen oder kurz etwas auf Wikipedia nachzuschlagen. Oder Serien gucken. Ich dachte, die Ampel auf Gelb zu stellen, reicht aus.“ Doch das mit dem „ein bisschen Internet“ ging schief, der Computer beschäftigte ihn wieder länger, als gut war. „Deshalb hab ich die Ampel inzwischen auf Rot geschaltet, wenn es um den Rechner geht.“

**Enttäuschung nach einem Rückfall.** Laslo versuchte den Computer kontrolliert zu nutzen. Irgendwann kam der Moment, in dem er dachte: „Nur mal kurz spielen, das habe ich doch jetzt im Griff.“ Laslo hätte sich kaum stärker selbst täuschen können. Er lag im Bett und vibrierte vor Angst: „Geht jetzt alles wieder von vorne los?“ Das Spiel sollte nur eine Stunde dauern, es dauerte aber acht. Die Haltlosigkeit war sofort wieder dagewesen,



In der Caritas-Beratungsstelle „Lost in Space“ in Berlin sollen alle offline bleiben – Jugendliche, aber auch ihre Eltern.

die Sehnsucht danach, sich wieder im Spiel zu verlieren. Laslo kannte das Gefühl nur zu gut und erkannte: „Das ist ein Rückfall! Das darf nicht passieren!“ Der Rückfall „tat tierisch weh“, berichtet er heute. Der erneute Kontrollverlust „war eine riesige Enttäuschung“. Das erdrückende, vernichtende Gefühl: „Ich bin hilflos, ich habe keine Willenskraft.“

So hilflos, wie er sich in dieser Situation fühlte, war Laslo schließlich aber nicht. In der Therapie hatte er diesen Moment besprochen. Er schrieb an seinen besten Freund eine SMS: „Ich hatte einen RÜCKFALL!“ Aber er schrieb schon „hatte“. Laslo wirft eine Rettungsleine und zieht sich wieder ans Ufer. Am nächsten Morgen bringt er seinen Rechner zu seinem Freund, ein halbes Jahr später verschenkt er ihn ganz. Seither ist klar: „Ich werde nie kontrolliert Computer spielen können.“ Darum lautet heute sein Ziel: Abstinenz. Deshalb hat er die Ampel für den Rechner auf Rot geschaltet.

**Behandlung in der Klinik.** Laslo war zwar zur Suchtbehandlung in der Klinik. Der Grund dafür war zunächst jedoch gar nicht die Internetsucht, sondern seine Abhängigkeit von Alkohol und Cannabis. Eine Ärztin fragte ihn allerdings auch, ob und wie häufig er am Computer spielt. „Anfangs galt Internetsucht noch als exotisch“, erklärt Lost in Space-Leiter Schmid. „Inzwischen erkundigen sich Ärzte und Psychotherapeuten nicht mehr allein nach dem Konsum von Alkohol und Medikamenten, sondern auch nach anderen Süchten. Auch Kinderärzte fragen nach, wenn Kinder psychisch auffällig sind.“

„Kiffen ist auch auf Rot“, sagt Laslo. „Das habe ich in der Klinik gelernt.“ Laslo weiß inzwischen, dass er aufpassen muss, mit allem, was ihm großen Spaß macht. „Serien schauen war deshalb lange Zeit auf Knallorange. Kinofilme haben ein Ende, Serien aber häufig einen Cliffhanger. Du weißt nicht, wie es im nächsten Moment weitergeht und musst einfach die nächste Folge anschauen.“ Laslo kennt inzwischen die Warnsignale, die Anzeichen dafür, dass ihm sein Leben aus dem Ruder zu laufen



## Net-Piloten: Prävention unter Gleichaltrigen

**Ein Mittwoch im April 2017.** Projekttag an der Hein-Brand-Schule in Berlin. Rund ein Dutzend Jungs aus der 7. bis 9. Klasse lassen sich zum „Net-Piloten“ ausbilden. Sie diskutieren zunächst ihren eigenen Computer- und Internetgebrauch und lernen dann, wie sie andere Schüler, die exzessiv am Computer spielen oder ständig vor dem Rechner sitzen, helfen und beraten können. Die Net-Piloten wollen klarmachen, welche Risiken dabei bestehen, damit möglichst keiner süchtig wird. Das Projekt startete 2015 auf Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Net-Piloten sollen jährlich etwa 3.000 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen zwölf und 16 Jahren erreichen.

Am Projekttag fordert Andreas Nigggestich, Leiter des Net-Piloten-Modellprojekts in Berlin, als erstes alle diejenigen Jungs auf aufzustehen, „die ein Smartphone haben“. Es ist keine Überraschung, dass daraufhin alle aufstehen. Keiner bleibt sitzen. **Ein Handy hat heute so gut wie jeder Schüler. Das Handy liegt nie weit weg, ist fast immer griffbereit.** Ohne Handy fühlt sich mancher Schüler fast nackt. „Fast die ganze Schule spielt Handyspiele“, berichtet Karl, 13 Jahre. „Handyspiele sind ideal für ein paar Minuten in der Pause oder immer dann, wenn man gerade nicht weiß, was man tun soll.“ Das Handy ist aber auch einfach wichtig, um „mitreden zu können“, zu wissen, „wovon die anderen reden“, was sie gut finden oder worüber sie sich den Mund zerreißen. Karl spielt auch an der Konsole. Die steht allerdings im Wohnzimmer, damit die Eltern mitkriegen, wie oft und lange er spielt.



**„Handyspiele sind nicht mehr mein Ding“, sagt Jason, 15 Jahre.** „Aus dem Alter bin ich raus“. Jason mag lieber „Actionreicheres“ auf PC oder Konsole. Diese Spiele fressen Zeit. Bei einem Schultag bis 16 Uhr bleibt ihm jedoch nicht viel freie Zeit. Immer stehen Pflichten an, Hausaufgaben oder Müll wegbringen, Geschirrspüler ausräumen, „solche Sachen halt“. Zwischendurch sieht er sich gerne Videos an, bei denen er anderen Spielern zuschauen kann, wie sie gemeinsam gegen andere antreten. Oder er sieht sich Trailer und Kommentare zu aktuellen Spielen an. „Lieber nicht zu viel spielen, sonst leidet die Schule drunter“, sagt Jason und klingt erstaunlich vernünftig. Bei ihm geht es bald darum, in welchem Betrieb er sich um eine Ausbildungsstelle bewirbt. „Süchtig ist, wer täglich spielt“, meint Karl. „und wer Verabredungen absagt.“ – „Man vergisst schnell, wie lange man schon spielt“, sagt er. „Im Kino sind auch zwei Stunde ruckzuck rum“, erzählt Jason. „Ein Computerspiel hat oft kein Ende.“ Deshalb sorgen bei beiden die Eltern dafür, dass sie ein solches Ende finden. Jason: „Wenn mein Vater sagt: ‚Mach aus‘, dann muss ich auch ausmachen.“

*Kay Funke-Kaiser*

**Mehr Infos:** [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de) > Net-Piloten

Einschätzung nach nicht besonders gefährdet“, erläutert Schmid. „Gibt jemand aber diese Freunde auf und hat nur noch Kontakt zu den anderen Spielern im Internet, dann ist dies ein Warnsignal.“ Drittens nimmt der Spieler seine Zukunftschancen nicht mehr wahr. Schule und berufliche Ausbildung sind bei ihm gefährdet.

Fast alle Jugendlichen nutzen das Internet. Längst nicht alle werden abhängig. Insgesamt gelten rund vier Prozent der 14- bis 16-Jährigen „mit hoher Wahrscheinlichkeit“ als internetabhängig (Ergebnisse der Studie „Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile“, Universität Lübeck, 2013). Dabei ist der Anteil der Mädchen und Frauen (4,9 Prozent) deutlich höher als der Jungen und Männer (3,1 Prozent). Die Mädchen und Frauen nutzen intensiver als die Jungs soziale Netzwerke. Sie sind ständig per Handy mit anderen in Kontakt, überprüfen immerzu, ob neue Nachrichten vorliegen, oder checken die „Likes“ ihres Persönlichkeitsprofils. Anders als die Jungs fallen sich damit aber nicht so auf. Ein Blick aufs Handy ist kurz und schnell vorbei. Trotzdem kann der Blick aufs Handy genauso unkontrollierbar werden wie das Starten eines Computerspiels.

**Internet und Computerspiele gehören zur Jugendkultur.** Die Zahlen sagen aber auch: Die allermeisten Jugendlichen, die das Internet nutzen, sind nicht süchtig. Internet und Computerspiele gehören zur derzeitigen Jugendkultur. Das Internet ist das Medium, dass die meisten Jugendlichen als gemeinsame Beschäftigung teilen. Junge Menschen greifen Neuerungen schneller auf als die älteren. Bisher haben noch alle neuen Medien die älteren Generationen den Untergang des Abendlandes befürchten lassen. Am Ende des 18. Jahrhunderts verbreitete sich beispielsweise fast epidemisch das „Viellezen“. Pädagogen und Kulturkritiker beklagten das lesende Frauenzimmer auf dem Sofa, Romane verschlingend, verloren an Erregungen und Fantasien, die einzig und alleine auf dem Papier existieren. Die Vielleser waren abgetaucht in künstlichen Welten würden wir heute sagen. Sich in imaginierten Welten zu verlieren, war schon lange vor dem Internet möglich.

Bei den Computerspielen kann der Spieler sogar eigene Geschichten schreiben. Der Verlauf der Handlung hängt davon ab, mit wem er redet oder für was er sich entscheidet. Gordon Schmid sorgt sich dabei nicht so sehr um die Gewalt und die Brutalität der Ego-Shooter, sondern die Endlosigkeit auch vieler einfacher Spiele. „Viele Online-Spiele gehen weiter, wenn der Spieler nicht am Rechner ist“, sagt er. „Das müssen gar keine großen Abenteuer in fernen Welten sein. Auch die Notwendigkeit, auf einem Internet-Bauernhof Pflanzen zu gießen und Tiere zu füttern, kann zum Vernachlässigen der realen Welt führen.“

**Grenzen gelten für die ganze Familie.** „Könnten Sie bitte das Handy ausmachen“, fordert Gordon Schmid einen Vater auf, der sich Anregungen des Elternabends in der Caritas-Beratungsstelle auf seinem Smartphone notiert. Der Vater guckt etwas verdutzt, weil er doch gar nicht spielt, sondern sich sogar Ratschläge notiert. Auch für ihn ist handyfreie Zeit noch etwas Neues – Offline-Tage, die Familien verabreden können, an die sich dann aber alle halten müssen, nicht nur die Jugendlichen.

„Auch bei Alkohol war es wichtig, durchzusetzen, dass Wasser auf dem Tisch normal ist“, erläutert Schmid. Nebenbei macht er den Eltern klar, wie sehr sie mit ihrem Vorbild das Verhalten ihrer Kinder prägen.

„Was können wir tun?“ bleibt die große Frage der Eltern an diesem Abend. „Letzten Endes verlieren wir doch immer“, klagt eine Mutter. „Dranbleiben, nicht aufgeben, weiter unbequem sein“, rät Lost-in-Space-Leiter Schmid. „Auf Spielzeiten einigen oder auch vorgeben. Da bekommen Sie auch Widerstand.“ Gordon Schmid kennt die Sorgen der Eltern nur zu gut. Für nichts anderes legen sich Eltern so ins Zeug wie für ihren Nachwuchs. Nichts anderes bringt sie deshalb so aus der Fassung wie Kinder, die sich selbst gefährden. Trotzdem zeigt er weiter die Dinge auf, die Eltern besser lassen: „Ein Computer im Kinderzimmer ist so, als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.“ Gordon Schmid lässt die Eltern nicht aus ihrer Verantwortung, auch wenn er weiß, dass solche Ratschläge nicht alle Probleme lösen. Manchmal verlieren Eltern ihre Kinder an den Rechner. Das ist sehr selten, aber kommt vor. Auch klare Regeln sind keine Gewähr dafür, dass sie von den Kindern nicht hintergangen werden. Doch für die Eltern an diesem Abend bleibt dies eine schier unerträgliche Vorstellung: Ihre Kinder ins Unglück rennen zu sehen und nichts tun zu können.

**Von den Sinnfragen erdrückt.** Eine Mutter berichtet, dass sie mit ihrem Sohn verabredet hatte: „Nach zwei Stunden ist Schluss.“ Doch die Verabredung war das eine, dass Schlussmachen nach zwei Stunden etwas ganz anderes. „Er ist selbst dann noch eklig, wenn es eine ganz klare Regel ist“, beschwert sich die Mutter. Schmid fragt Laslo: „Hast du gelogen?“ – „Klar, immer“, antwortet Laslo und ergänzt. „Lügendespinnste gab es allerdings schon vorher in meinen Leben.“ – „War an deine Vernunft zu appellieren?“ fragt Schmid nach. – „Nein, mit Reflexion hatte ich es damals nicht so.“

„Kinder, die keine Einsicht mehr zeigen? Das ist Pubertät!“, sagt Sabine Schäfer von der Erziehungsberatung Berlin-Mitte, die mit in der Runde sitzt: „Pubertät ist eine harte Zeit für Eltern, in der sie nicht geliebt werden. Jugendliche fühlen sich schnell bestraft, wenn es um Regeln geht.“ In kaum einer anderen Entwicklungsphase brauchen die Eltern so viel Geduld und Ausdauer wie in der Pubertät. Die Jugendlichen sortieren sich neu. Sie sind unterwegs in inneren Landschaften und nicht selten auch in ihrer Familiengeschichte. Auf der großen Suche nach sich selbst und dem Sinn, der doch in allem stecken muss. Laslo erdrückten diese Fragen: „Wofür mache ich das hier eigentlich alles? Schule, Studium, Erwachsenwerden. Möchte ich in dieser Welt überhaupt leben? Überall herrscht doch nur Kapitalismus und Krieg. Warum nicht Hartz IV und ständig zocken?“

**Ansprechbar bleiben.** Laslo hatte die Pubertät längst hinter sich, als er sich gegen die Sucht entschied. Zu dieser Entscheidung gehörte nicht nur, „dass ich das nicht mehr so wollte, das Leben, das ich als Computersüchtiger führte“. Das hatte ihm schon ein paar Mal gedämmert. Was dann hinzukam, war die Erkenntnis: „Ich schaffe es nicht alleine, einen Ausweg zu finden. Ich brauche Hilfe.“ Zu dieser Entscheidung und Erkenntnis hat ihm allerdings nicht seine Mutter verholten, sondern sein bester



Sozialarbeiter Claudius Boy nutzt in der Beratung von Internet-süchtigen das Bild von der Ampel. Laslo hat die Ampel beim Rechner auf Rot gestellt: „Ich habe den Computer verschenkt.“

Freund: „Der hat mich anderthalb Jahre bearbeitet.“ Heute weiß Laslo: „Echtes Leben ist toller als jedes Spiel.“ Sein Ziel ist, „ein ganz normales Leben zu führen“. Dazu gehört: „Einen Platz zum Leben zu haben, regelmäßig zu essen, Freunde zu haben, zu wissen, wo ich Hilfe bekomme, eine berufliche Perspektive zu haben.“ Schrecklich normal, ein solches Leben, aber eben ein eigenes Leben, ein Leben, in dem er entscheiden kann, was er tut oder lässt. Inzwischen nimmt Laslo viel genauer wahr, wann er wieder Gefahr läuft, „Treibholz zu werden“. Er lebt bewusster und kriegt mit: „Was belastet mich? Gab es einen Konflikt? Was kommt auf mich zu?“ Laslo rät den Eltern: „Drüber reden, was gerade passiert. Für alles ansprechbar bleiben.“ Wichtig sei auch, „die Zeiten, die die Kinder am Rechner verbringen dürfen, nicht von Schulnoten abhängig zu machen“.

Der Abend in der Caritas-Beratungsstelle ist schneller vorbei, als den meisten Eltern lieb ist. Gordon Schmid bietet den Eltern einzeln weitere Termine an, an denen sie mit ihm ihre Situation genauer beraten können. Andere Eltern tauschen Telefonnummern aus. Schließlich ergreift Laslo noch einmal das Wort. „Vielleicht helfen Ihnen für die nächste Zeit zwei Sätze“, sagt er: „Erstens: Es ist nicht Ihre Schuld. Zweitens: Es ist auch nicht die Schuld Ihrer Kinder.“ ■

**Kay Funke-Kaiser** ist freier Journalist in Berlin.

**Stefan Boness** ist freier Photojournalist in Berlin.

**Kontakt:** [www.iponphoto.com](http://www.iponphoto.com)

## Webtipps

- [www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)
- [www.erstehilfe-internetsucht.de](http://www.erstehilfe-internetsucht.de)
- [www.stiftung-kind-und-jugend.de](http://www.stiftung-kind-und-jugend.de) > Projekte > BLIKK-Studie
- [www.f-foundation.org](http://www.f-foundation.org) Zusammenschluss von Menschen, die unter einer Sucht gelitten haben und die ihre Erfahrungen zu Zwecken von Prävention und Aufklärung an andere weitergeben möchten