Krems an der Donau, 12.10.2023

Sehr geehrter Frau Kienholz!

Mit Trauer und Mitgefühl habe ich Ihre Reportage „Bloß nicht den Controller verlieren!“, welcher im „fluter“ Nr. 87/Sommer 2023 erschienen ist, gelesen und möchte einige interessante Zusammenhänge ergänzen.

Gleich als Erstes will ich loswerden, dass das Verb „loslassen“ im Titel deutlich besser gewesen wäre, da es die Erkrankung „Gaming Disorder“ noch besser auf den Punkt bringt. Immerhin handelt es sich um eine Sucht, welche seit 2018 von der Weltgesundheitsorganisation als Krankheit klassifiziert wird. Typische Merkmale dieser Störung sind exzessives, unkontrolliert langes Gaming. Auch ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass man schnell die Kontrolle über seine Lebensgewohnheiten verlieren kann, wenn man regelmäßig zu viel spielt.

Diese Art von Spielsucht kann zu fatalen Verschlechterungen im sozialen, schulischen und / oder Arbeitsleben führen. Deswegen finde ich es sehr gut, wie Sie im Text betonen, dass die betroffenen Personen „[…] realisieren, dass ihr Umfeld im analogen Leben viel mehr auf die Reihe gekriegt [hat], während sie vor dem Bildschirm saßen.“ Denn viele „Gaming Disorder“-Erkrankte vernachlässigen ihren Job, ihr soziales Umfeld, ihre Schule und somit ihr Leben. Natürlich ist es jedermanns eigene Meinung, ob man im Leben lieber die Natur genießt, Menschen kennenlernt, mit welchen man lustige Momente teilt, oder alleine im Zimmer am Computer Videospiele zockt. Allerdings kann Letzteres keinen positiven Einfluss auf die Psyche und die körperliche Gesundheit dieser Personen haben.

Zum Schluss will ich noch an alle Menschen, die von „Gaming Disorder“ betroffen sein könnten, appellieren, die Gewohnheiten, also das exzessive Spielen, langsam zeitlich zu reduzieren. Es gibt genügend Desktop- und auch Handy-Applikationen, welche es ermöglichen, die Screen-Time oder Gaming-Time mittels Passwortes zu limitieren. Also bitten Sie eine andere Person, ein Passwort zu vergeben, welches Sie nicht kennen und vermindern Sie wöchentlich um eine halbe Stunde Ihre Spielzeit. Fangen Sie allerdings großzügig an, damit der Einstieg in diese Reduzierungsphase möglichst einfach ist. Mit diesem Tipp werden Sie bald ihren Controller loslassen können.

Mit freundlichen Grüßen

Felix Schneider

* 316 Wörter