

Dr.med. Ursula Davatz

9.3.2019

Sucht und Flucht in die digitalen Welt

[Audio](#)

[00:00:01.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielen Dank, Herr Scheuzger, für die Einführung.

[00:00:04.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss schauen, ob ich ein paar Dinge aufnehmen kann.

[00:00:08.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein Thema, das ich zum ersten Mal bei Ihnen vortrage.

[00:00:14.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema: "Sucht und Flucht in die digitalen Welt".

[00:00:17.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mir meine Gedanken dazu gemacht.

[00:00:18.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe nichts aufgeschrieben, aber ich habe mir etwas überlegt.

[00:00:23.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich greife zwei Dinge auf vom Menschen auf.

[00:00:28.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch hat viele Bedürfnisse, aber ich greife zwei Bedürfnisse des Menschen auf.

[00:00:33.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Eines ist das Befriedigungsverhalten.

[00:00:35.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, wir brauchen im Leben Befriedigungen, damit es uns gut geht.

[00:00:44.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nahe an der Sucht.

[00:00:46.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sucht greift überall ein bei den Endorphinen.

[00:00:49.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir etwas machen, das uns ein gutes Gefühl gibt, schütten wir Endorphine aus.

[00:00:56.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Endorphin, also Endo-Morphin, sowie Suchtsubstanzen.

[00:01:02.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Normalerweise kann man die Befriedigung über viele verschiedene Dinge holen.

[00:01:06.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es über Leistung holen.

[00:01:09.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schweizer sind ja alle Berggänger oder viele.

[00:01:12.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich einen hohen Gipfel erklommen habe und dann oben auf dem Spitz sitze und mein Brötchen essen kann oder etwas trinken kann, fühle ich mich wie der König der Welt.

[00:01:22.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein schönes Gefühl.

[00:01:24.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich mathematisch begabt bin und ich kann ein schwieriges Rätsel lösen, dann gibt mir das Befriedigung.

[00:01:35.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich eine knifflige Handarbeit machen kann und ich das gerne mache, ich habe Freude daran, dann gibt mir das wieder Befriedigung.

[00:01:43.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich in der Schule eine gute Arbeit machen kann, dann gibt mir das Befriedigung.

[00:01:49.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ein tolles Kunstwerk machen kann, dann gibt einem das auch Befriedigung. Wenn ein Architekt etwas baut oder wenn ein Maurer eine schöne Wand baut oder ein schönes Mäuerchen, gibt ihm das Befriedigung.

[00:02:02.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sich Befriedigung über viele verschiedene Verhaltensweisen holen.

[00:02:07.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Selbstverständlich gibt es auch über ein gutes Gespräch Befriedigung.

[00:02:13.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Begegnung zwischen Mann und Frau, also Sexualverhalten, gibt Befriedigung.

[00:02:19.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Normalerweise gibt es ganz viele Befriedigungsverhalten.

[00:02:21.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Mensch holt sich die Befriedigung auf eine andere Art und Weise.

[00:02:26.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat genügend Möglichkeiten, Befriedigung zu erzielen.

[00:02:31.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch nur ein schöner Spaziergang an so einem schönen Tag, kann Befriedigung geben.

[00:02:36.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man Sucht hat, gibt es nur noch ein Verhalten. Das Suchtverhalten verdrängt alle anderen Befriedigungen. Dann ist es wirklich eine Krankheit. Dann hat man kein normales Befriedigungsverhalten mehr.

[00:02:52.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo man Befriedigung hat an etwas, das man macht, dann hat das eine gute Wirkung auf unser Immunsystem.

[00:03:04.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss nicht, ob ich es hier schon einmal gebracht habe, ich sage es noch einmal.

[00:03:06.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt die sogenannte Eudaimonic Happiness, also eudynamische Glücklichkeit.

[00:03:18.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat eine gute Wirkung auf unser Immunsystem.

[00:03:21.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das behaltet uns gesund.

[00:03:23.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir zufrieden sind, bleiben wir eher gesund.

[00:03:26.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gibt es noch die Hedonic Happiness. Das ist eine hedonistische Befriedigung und Glücklichkeit.

[00:03:35.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese holt man durch Einschaltquoten.

[00:03:38.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man postet etwas und man hat 1'000 Likes. Dann fühlt man sich gut.

[00:03:42.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fühlt sich für diesen Moment gut. Man kann sich auch gut fühlen, wenn man so viele Bewunderer hat.

[00:03:48.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle die in der Öffentlichkeit auftreten, die viele Zuschauer haben usw.

[00:03:53.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt einem die sogenannte hedonistische Befriedigung.

[00:03:58.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Interessanterweise hat die überhaupt keine gute Auswirkung auf das Immunsystem.

[00:04:02.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Immunsystem reagiert nicht auf das.

[00:04:05.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist quasi nur Oberfläche.

[00:04:08.340] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne, um gesund bleiben zu können, brauchen wir Befriedigungsverhalten.

[00:04:12.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Seite, das ist ein emotionales Erlebnis.

[00:04:16.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein eher intellektuelles Erlebnis, das auch wieder in die Emotionen reingeht, ist, dass der Mensch das Bedürfnis hat, seine Situation zu kontrollieren.

[00:04:27.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ausrutschen auf dem Eis und dann auf dem Sack liegen, dann genießen sie sich dafür.

[00:04:34.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinder, die Schlittschuh fahren, sind das gewohnt. Sie fahren, fallen um, stehen wieder auf und fahren wieder.

[00:04:41.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder, die Skifahren lernen, Snowboarden, fallen um. Das ist das gar kein Problem.

[00:04:45.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man älter wird, hat man das Gefühl, das sei demütigend.

[00:04:51.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle, die das schon erlebt haben, haben das vielleicht erlebt. Man fällt um, also man hat einen Kontrollverlust, weil man auf dem Eis ausrutscht. Man schaut herum, wer das gesehen hat.

[00:05:01.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fällt auf den Sack.

[00:05:03.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem, wie man geartet ist, genieert man sich dafür.

[00:05:06.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man älter ist, kann man eher die Knochen brechen.

[00:05:11.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben nicht gerne einen Kontrollverlust.

[00:05:14.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann Kontrollverlust haben über sein Gesichtsausdruck, über die Farbe im Gesicht.

[00:05:26.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Erröten ist ja eigentlich ein Ausdruck von Scham.

[00:05:31.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Leute, die viel und schnell erröten.

[00:05:35.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Die genießen sich dann immer für ihr Erröten, dabei ist es eigentlich etwas Normales.

[00:05:41.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Die schminken sich, damit man das nicht sieht. Damit man den Kontrollverlust nicht sieht.

[00:05:48.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle unsere inneren Organe und viele Koordinationen im Körper und im Hirn laufen selbstständig, also autonom.

[00:05:58.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben gar nicht so viel Kontrolle darüber.

[00:06:00.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen und wir Schweizer gehören noch speziell zu diesen. Für uns ist es ganz wichtig, dass man immer in Kontrolle ist.

[00:06:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinn ist ein Kontrollverlust fast ein Gesichtsverlust.

[00:06:16.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas Neues lernen, da hat man ständig Kontrollverlust. Man kann es ja noch nicht, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

[00:06:25.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man etwas Neues lernen will, muss, dann hat man die Kontrolle nicht.

[00:06:31.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man es halt nicht so gut. Man macht Fehler, es passiert ein Unglück und es geht nicht.

[00:06:40.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Kontrollverlust und das Fehlermachen, das gehört auch wieder zum Jugendlichen, der lernt.

[00:06:46.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir erwachsen sind, denken wir immer, wir müssen Kontrolle haben.

[00:06:52.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig, also früher war das so ein bisschen in der Schule, dass wenn man etwas nicht so gut konnte, dann ist man dafür kritisiert worden.

[00:07:01.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Man meinte, das motiviere zum noch besseren Lernen.

[00:07:05.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Menschen motiviert die Kritik, andere machen dann gar nichts.

[00:07:10.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem, was für eine Situation im Auditorium herrscht, getraut man sich z.B. keine sogenannte dummen Fragen zu stellen.

[00:07:20.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage immer, es gibt keine dummen Fragen, es gibt nur Fragen und keine Fragen.

[00:07:25.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Jede Frage ist berechtigt, aber viele Leute haben Angst vor dem Fragen stellen, denn sie könnten ja dann blöd dastehen.

[00:07:33.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie könnten als jemand erscheinen, der nicht so viel weiss oder eben sog. Kontrollverlust.

[00:07:40.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Man wagt sich nicht in Gebiete rein, in denen man die Kontrolle nicht darüber hat.

[00:07:47.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir jetzt in das Spiel hineingehen, in die digitale Welt.

[00:07:52.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Die digitale Welt hat Vorteile, z.B. für ADHS Kinder, die viele Fehler machen.

[00:08:04.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man einen Fehler macht, sagt der Computer einfach, es geht nicht, probiere es nochmals.

[00:08:10.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Hingegen sagt der Lehrer oder die Mutter oder Vater, hast Du das jetzt nicht endlich begriffen, das solltest du doch langsam wissen.

[00:08:18.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Menschen reagieren oft mit Kritik auf Fehler.

[00:08:24.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie reagieren emotional auf Fehler.

[00:08:26.150] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn, noch vor vielen Jahren, als die Computer noch nicht so allgegenwärtig waren und die ganze digitale Angelegenheit, hat man gesagt, ADHS Kinder, soll man vor den Computer setzen, denn der Computer wird nie verrückt. Der sagt nur: does not compute.

[00:08:42.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Es funktioniert einfach nicht.

[00:08:44.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Verrückt wird der Computer nicht.

[00:08:46.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat überhaupt keine Emotionen.

[00:08:49.540] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne ist es ein neutraler Lehrer, der einem immer wieder zeigt, also, der einfach sagt, so geht es nicht. Du musst es anders machen, bis man herausgefunden hat, wie es geht.

[00:09:04.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spricht heutzutage viel von Artificial Intelligence, also AI, Künstliche Intelligenz (KI).

[00:09:13.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird immer geraten, ob wir mal eine künstliche Intelligenz haben werden, die besser ist als der Mensch.

[00:09:22.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird der Mensch natürlich immer mit dem Computer verglichen.

[00:09:26.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo der Computer den guten Go-Spieler, das ist ein chinesisches Brettspiel, geschlagen hat, hat man gesagt, oh, jetzt hat der Computer den Mensch überholt.

[00:09:40.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den Computer und den Mensch vergleicht, das Positive am Computer ist, dass er sich nicht ärgert.

[00:09:45.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Was auch dabei ist, er macht immer die gleichen Regeln, also er ändert nicht.

[00:09:58.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinder, die dann alle diese Computerspiele lernen, wenn sie diese Regeln mal gelernt haben, wenn sie funktionieren, dann können sie sich dort perfektionieren.

[00:10:06.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diese Spiele, die ja gemacht werden, da geht es immer um die Konkurrenz oft Shooterspiele.

[00:10:14.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch ein paar andere, aber es gibt viele Shooterspiele.

[00:10:16.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kämpft man miteinander und wenn man sich an die Regeln hält, kann man folglich immer besser werden.

[00:10:23.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Was fehlt beim Computer und bei der digitalen Welt, ist die Emotion und der Fehler.

[00:10:29.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Computer zeigt einem nie Emotionen.

[00:10:31.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist positiv, er wird nicht verrückt.

[00:10:35.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Man lernt auch nicht, mit Unvorhergesehenem umzugehen.

[00:10:39.220] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinn hat man in die Computer zum Teil extra Fehler eingebaut, damit sie lernen.

[00:10:47.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ja jetzt schon Computer, die lernen.

[00:10:49.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle die digitalen Spiele, die die Kinder spielen, sind natürlich fixe Spiele.

[00:10:54.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie die Regeln kennen, können sie immer besser werden.

[00:11:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie lernen das natürlich immer besser und sind immer schneller.

[00:11:02.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind sehr schnell mit ihren Fingern.

[00:11:04.370] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne können sie sich anhand dieser Spiele eine Kompetenz holen. Sie können gewinnen.

[00:11:15.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Befriedigungsverhalten.

[00:11:16.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich immer besser werde in einem Spiel und besser als mein Kollege, dann habe ich das Gefühl, ich bin gut.

[00:11:25.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Was aber bei den Spielen und dem Computer fehlt, ist das Menschliche.

[00:11:30.460] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne hat man schon gesagt, dass Computer, also die artifizielle Intelligenz, die künstliche Intelligenz, das sind eigentlich gescheite Psychopathen.

[00:11:43.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn sie haben überhaupt keine Empathie.

[00:11:48.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch schon Computer, die Gesichter und Mimik lesen können.

[00:11:54.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind immer programmiert und machen in dem Sinne immer das Gleiche.

[00:12:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ein Sprichwort, "errare humanum est", also "irren ist menschlich".

[00:12:09.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht das Lebendige aus, das Menschliche, dass man sich irren kann, dass man Fehler machen kann, dass alles ein wenig anders ist.

[00:12:21.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass es nie genau gleich ist.

[00:12:22.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Kein Individuum ist gleich wie das andere. Jeder Mensch ist anders. Das ist das Interessante.

[00:12:30.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir lernen wollen, mit dem Leben umzugehen, wenn wir lernen wollen, uns auf dieser Welt zu behaupten, dann müssen wir mit Unvorhergesehenem, Individuellem, Menschlichem lernen umzugehen.

[00:12:46.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe dann immer das Beispiel.

[00:12:47.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein maschinell gemachter Gegenstand wie z.B. der Tisch, der ist ganz flach, gerade, alles korrekt, ohne Fehler.

[00:12:56.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich einen handgemachten Tisch aus Holz anschau, der irgendeiner gehobelt hat, ein Äppler, dann ist der so bewegt und wirkt lebendig.

[00:13:07.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wirkt tot und das andere lebendig.

[00:13:11.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Leben zeichnet sich wirklich aus durch das Unvorhergesehene. Durch die Abwechslung, durch die Andersartigkeit.

[00:13:22.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Kinder sechs Stunden täglich vor dem Bildschirm verbringen.

[00:13:33.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man braucht natürlich heute alle diese Instrumente, es wird ja alles elektronisch übertragen.

[00:13:40.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie nur noch mit dieser Welt umgehen lernen, dann lernen sie nur mit dem Kontrollierbaren, mit dem Vorgeschiedenen, mit dem Vorhersehbaren umzugehen.

[00:13:53.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind menschlich gesehen und lebensmässig völlig untauglich.

[00:14:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben in der Psychiatrie solche Leute, die Tag und Nacht vor dem Computer sitzen, aber sich nicht mehr getrauen, rauszugehen.

[00:14:09.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie entwickeln dann auch eine Welt in ihrem Kopf, was denkt wohl der?

[00:14:15.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie projizieren auf eine Art ihre eigene Fantasie auf das Umfeld und sind dem Umfeld gegenüber wie Autisten.

[00:14:27.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie nehmen das andere gar nicht mehr wahr. Sie gehen auch nicht mehr raus. Sie sind wie Nachtschattengewächse, also nein, Pflanzen, die im Dunkeln wachsen, die keine Chlorophyll mehr herstellen, die schlabrig sind, weiss und nicht lebensfähig.

[00:14:48.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist heutzutage ein grosses Problem, dass viele Kinder einfach dort hängenbleiben und nicht mehr diese Lebensfähigkeit entwickeln, indem sie sich mit dem Umfeld auseinandersetzen.

[00:15:06.140] - Bemerkung 1

Kann es sein, dass die Kinder die Autoritätspersonen dann gar nicht mehr erkennen, wahrnehmen?

[00:15:09.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie gehen lieber mit dem Computer als mit der Autoritätsperson.

[00:15:17.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben dann auch Angst vor Autoritätspersonen, weil sie gar nicht wissen, wie sie ihnen begegnen sollen. Keine Erfahrung damit. Die Autorität ist die Maschine und der Computer.

[00:15:26.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben die Stichworte "Identität, Adoleszenz, Risikoverhalten und Selbstzerstörendes Verhalten" gebracht.

[00:15:36.390] - Bemerkung 2

Selbstschädigend.

[00:15:39.470] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät sollte man seine Identität, seine Persönlichkeit entwickeln.

[00:15:49.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu dieser Persönlichkeitsformierung gehört die Auseinandersetzung mit der erwachsenen Welt.

[00:15:53.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Die erwachsene Welt hat Moralvorstellungen, Wertvorstellungen.

[00:16:00.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht lehnt man die ab.

[00:16:01.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich anhand dieser Ablehnung selber eigene Moral- und Wertvorstellungen erarbeiten.

[00:16:09.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit dem Computer kann man das nicht, respektive, was dort an Wertvorstellungen weitergegeben wird, ist eigentlich immer das runter schießen, also der Kampf.

[00:16:21.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt schon auch Kooperationsspiele, ich kenne natürlich auch überhaupt nicht alle.

[00:16:29.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können mich da vielleicht ein bisschen aufklären, die, die sich besser auskennen.

[00:16:33.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Die soziale Interaktion ist eigentlich immer Kampf, wer ist der Beste und wer kann es am längsten.

[00:16:41.300] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne setzen sich die dann lieber mit dem Computer und den Computerspielen auseinander, als mit den lebenden Autoritätsfiguren.

[00:16:51.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Anhand von dem reift das menschliche Hirn nicht.

[00:16:54.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Hirn reift nur in einem gewissen Gebiet, in der Geschwindigkeit und gewissen mathematischen Kombinationen.

[00:17:03.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Im menschlichen Bereich passiert keine Entwicklung.

[00:17:10.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Film angeschaut, in dem alle Figuren von Computerpuppen gespielt waren. Sie spielten Sitzungen, sie spielten Liebesszenen. Es waren alles Computerpuppen. Das war so anstrengend. Der Film hiess "Anomalia". Ich dachte mir, wann kommt endlich das Lebende?

[00:17:34.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wann kommt endlich wieder ein Mensch?

[00:17:37.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur die Puppen haben miteinander gesprochen. Sie haben alle Klischees gesagt, die man beim Liebesspiel so sagt.

[00:17:46.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat eigentlich die Klischees eines Menschen, die in diesen Situationen verwendet werden, wurden in das Absurde geführt.

[00:18:01.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Die KI Welt ist eine tote Welt, wenn wir uns nur mit diesen Maschinen und Programmen auseinandersetzen.

[00:18:11.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, in dem die Jugend zu sehr in dieser toten Welt aufwächst (sie muss mit ihr lernen umgehen, das sind heute alles Instrumente) wenn sie nicht mehr mit den Menschen umgehen, verpassen sie viel an Überlebensfähigkeit.

[00:18:28.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man seine Identität nur anhand des Computers entwickelt, dann gibt das eine etwas flache Identität, sage ich jetzt, eine eintönige und nicht eine sehr menschliche, nicht sehr vielfältige, auch nicht so sehr kreativ.

[00:18:55.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Risikoverhalten wäre etwas anderes.

[00:19:01.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Computer hat keine Empathie.

[00:19:06.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind eigentlich ausgestattet mit Empathie.

[00:19:09.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gehört zu uns, denn wir sind soziale Wesen.

[00:19:12.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir nehmen wahr, wenn es dem Gegenüber schlecht geht oder wenn es verrückt ist.

[00:19:19.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir können Mimik lesen.

[00:19:22.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nur noch mit der Maschine umgeht, verliert man wahrscheinlich die Fähigkeit, Mimik zu lesen. Denn auch die Gesichter, die kommen, wenn es Schauspieler oder Puppen sind, und wenn die menschlich gemacht sind, ist es nie so lebendig wie ein lebender Mensch.

[00:19:49.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Mann macht viel Dokumentarfilme.

[00:19:51.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann beobachtet man das Leben der Menschen.

[00:19:56.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dann in einen Spielfilm geht, muss ich sagen, dass im Spielfilm die ganze Mimik und wie sich die Leute benehmen, viel klischeehafter ist, als wenn man einfach so ins Leben schaut.

[00:20:08.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Computerpuppen oder die Bilder auf dem Computerspiel sind natürlich noch sehr, sehr viel mehr klischeehaft.

[00:20:16.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald etwas so klischeehaft ist, lernt man nicht mehr die Feinheiten der menschlichen Mimik, die lernt man nicht mehr erkennen, lesen, mit ihnen umzugehen.

[00:20:27.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht eigentlich alles immer flacher.

[00:20:35.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Computer ist ein gescheiter Psychopath. Das hat jemand einmal gesagt.

[00:20:47.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Zerstörerische: Man hat zum Beispiel den amerikanischen Soldaten, bevor man sie in den Krieg schickte, hat man sie Shooterspiele spielen lassen.

[00:21:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, als sie Shooterspiele gespielt haben, waren sie nachher aggressiver in der wirklichen Welt.

[00:21:05.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch etwas, was passieren kann.

[00:21:09.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in der virtuellen Welt immer die Szenen vorgespielt bekommt, von Abschiessen etc. und dann alles noch schön mit Blut.

[00:21:20.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Je realistischer die Spiele gemacht sind, umso mehr ist man davon beeindruckt.

[00:21:25.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gab es zwei Entwickler, die realistische Shooterspiele gemacht haben, wo dann das Blut fließt und alles sieht ganz echt aus.

[00:21:33.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Als das an einer Messe vorgeführt wurde, hat Bill Gates darauf reagiert. "Wow, das ist aber toll."

[00:21:40.810] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem er nur "Wow" gesagt hat, hat er natürlich gerade Reklame für das Shooterspiel gemacht. Er ist eine Figur auf dieser Welt.

[00:21:51.180] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinn, wenn man so realistische Computerspiele spielt, sobald das Spiel fertig ist, ist alles vorbei.

[00:22:00.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt überhaupt keine Konsequenzen.

[00:22:01.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Hingegen, wenn man in den wirklichen Krieg geht, tötet man wirkliche Menschen.

[00:22:07.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat festgestellt, dass die amerikanischen Soldaten, wenn sie Computerspiele gespielt haben, sie aggressiver getötet haben.

[00:22:16.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie waren also besser im Krieg.

[00:22:19.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch nicht etwas, das ich als Frau propagieren möchte.

[00:22:24.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben nur einen ganzen Globus.

[00:22:28.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich müssten wir eher lernen zusammenzuarbeiten.

[00:22:29.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher würde mich eher das Strategiespiel interessieren.

[00:22:36.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie hat man den anderen zur Kooperation gebracht und nicht, wie hat man den anderen überlistet?

[00:22:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen selbstzerstörerische, wenn ich an die Interaktion mit der digitalen Welt denke.

[00:22:52.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man zerstört in diesem Sinne seine innere Vielfalt und seine Kreativität.

[00:22:58.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es geht immer nach gewissen Regeln. Wenn man diese richtig spielt, ist man erfolgreich. Aber das heisst noch lange nicht, dass man dann im Leben erfolgreich ist.

[00:23:10.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, es ist ganz wichtig, dass man den Leuten immer wieder das Leben und die lebendige Interaktion aufzeigt und sich selbst natürlich auch auf eine lebendige Interaktion einlässt.

[00:23:26.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Computer und gegenüber der digitalen Welt, wird man auf eine Art zu einer Maschine.

[00:23:34.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Charlie Chaplin zeigte in dem Film "Modern Times", das war am Anfang der Industrialisierung, wie der Mensch zwischen den Zahnrädern reingeflochten wird und verwurstet wird.

[00:23:48.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir werden nicht mehr zwischen Zahnrädern reingeflochten, sondern unser Hirn wird in die digitale Welt reingenommen.

[00:23:56.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird dann eher, ich sage das so ein wenig bildlich, ein Brei aus unserem Hirn gemacht.

[00:24:03.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht unbedingt die menschlich hochdifferenzierte Angelegenheit, die man eigentlich mit unserem Hirn machen könnte.

[00:24:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil kommt bei der Jugend auch wieder das Bedürfnis auf, nach ganz Natürlichem.

[00:24:23.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Ernährung wird mit dem Propaganda gemacht.

[00:24:31.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, die digitale Welt ist natürlich schon sehr stark.

[00:24:37.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen uns dieser Welt gegenüberstellen und wir dürfen nicht zum Sklave dieser digitalen Welt werden.

[00:24:43.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das passiert zum Teil.

[00:24:45.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind meine Gedanken und jetzt müssen sie mir Fragen stellen oder Einwände bringen.

[00:24:45.500] - Bemerkung 3

Wenn man das Ganze anschaut, ist es wie ein Flüchten oder ein zweites Zuhause, wo man sich den ganzen Tag abmüht. Man ist dort in seiner eigenen Welt. Das Computerspiel ist meistens so konzipiert, dass sich alles um den nicht realen Charakter dreht, den die Person spielt. Alles liegt Dir zu Füßen, alles ist so ausgeleint, dass du der Mittelpunkt bist.

[00:25:36.350] - Bemerkung 3

Manchmal passieren etwas traurige Sachen, manchmal passieren schöne Sachen, aber es ist egal was du machst, die Geschichte geht um dich.

[00:25:44.700] - Bemerkung 3

Wie kann man jetzt die Leute aus dem herausnehmen? Ganz ehrlich, das ist eine perfekte Welt. Ich habe ein Spiel, das interessiert mich, das finde ich cool, ich kaufe dieses Spiel und jetzt bin ich in dieser Welt drin. Das, was ich mir vorgestellt habe.

[00:26:03.060] - Bemerkung 3

Wie kann ich als Aussenstehender jemandem diese Welt schmackhaft machen? Du kannst nur enttäuscht werden in dieser Welt. Böse gesagt.

[00:26:13.040] - Bemerkung 3

Wie kann ich jemanden aus dem Ganzen rausholen? Das ist ja wie gleich wieder eine Flucht.

[00:26:20.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eben das in dieser Welt mit dem Computer. Wie sie korrekt sagen, ist man dort immer der Held.

[00:26:26.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist immer die Hauptperson. Wenn man das Spiel gut gelernt hat, ist man ein Superheld. Man ist immer der Star.

[00:26:32.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist auf einer Bühne, einer virtuelle Bühne.

[00:26:37.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie fragen, wie man jemanden herausholen kann. Ich würde sagen, indem man zu dem Menschen, der hier flüchtet, in diese virtuelle Welt, indem man zu diesem eine Beziehung herstellt.

[00:26:46.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man zu ihm Beziehung herstellt und ihn herausfordert, aber natürlich nicht, indem man ihn runtermacht, kritisiert oder noch mehr von ihm verlangt, sondern dass ein guter Austausch passiert.

[00:26:59.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, eine menschliche Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich für etwas interessieren oder für einander interessieren, das ist immer noch sehr viel befriedigender als das künstliche Spiel.

[00:27:12.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Flüchten in diese Spiele basiert ja häufig darauf, dass man z.T. schlechte Erfahrungen mit dem Umfeld gemacht hat, dass das Umfeld unsorgfältig mit einem umgegangen ist.

[00:27:25.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann flüchtet man sich in die digitale Welt. Dort ist alles berechenbar, dort weiss ich genau, was passiert. Dort muss ich nicht mit unberechenbaren Dingen rechnen.

[00:27:36.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, wir können eigentlich nur als Menschen denjenigen, die hier flüchten, gegenüberreten.

[00:27:42.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nur gegenüberreten mit: "Mach das nicht", sondern "Ich mache mit ihr etwas anderes".

[00:27:48.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Suchtpatienten hatte, ich arbeitete lange mit Suchtpatienten und arbeite immer noch mit ihnen.

[00:27:51.630] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Therapie ging es immer darum, man müsse ihm die Sucht wegnehmen.

[00:27:58.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss ihm den Alkohol und die Drogen wegnehmen, Kokain und Heroin wegnehmen.

[00:28:03.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: das ist keine Methode, nicht etwas wegnehmen. Ich muss ihm etwas Besseres geben, als das, was er hat.

[00:28:11.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diese Süchtigen wurden irgendwo enttäuscht oder vielmals enttäuscht. Oder haben Situationen um sich herum gehabt, in denen man ihnen nicht genug Platz gelassen hat, in denen man unsorgfältig mit ihnen umgegangen ist und dann passiert eher diese Flucht.

[00:28:25.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Was sie so einem Menschen entgegensetzen können, oder der digitalen Welt entgegensetzen können, ist eigentlich nur sich selber.

[00:28:34.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich engagieren.

[00:28:37.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern nichts mit dem Kind machen wollen, dann setzen wir sie vor den Fernseher, oder wir geben dem Kind ein Computerspiel, dann ist es ruhig.

[00:28:45.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist anstrengend, sich miteinander auseinanderzusetzen. Aber es lohnt sich.

[00:28:51.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus dieser Auseinandersetzung, aus dieser menschlichen Beziehung, da kommt auch immer etwas.

[00:28:58.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben vorhin gesagt, alles sind nur Enttäuschungen.

[00:29:03.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man mit fixen Erwartungen an die Welt geht, wenn man mit der Erwartung geht, ich muss immer der Gewinner sein und dann ist man es nicht, dann ist man enttäuscht.

[00:29:16.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in die Welt heraustritt, ich kann immer wieder etwas Neues lernen, dann ist es interessant.

[00:29:24.410] - Bemerkung 3

Es ist anstrengender etwas in der realen Welt zu tun als in der digitalen Welt, zum Beispiel einen Baum fällen.

[00:29:45.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ein Hindernis hat beim Baum fällen, dann muss man überlegen, dann geht es trotzdem, dann hat man das Hindernis überwunden, dann ist das eigentlich mehr Befriedigung, als wenn man nur den Knopf gedrückt hat.

[00:30:01.140] - Dr.med. Ursula Davatz

So funktioniert der Mensch.

[00:30:07.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Gamer wollen immer schwierigere Spiele aber das Leben ist in dem Sinne eigentlich nicht langweilig.

[00:30:24.050] - Bemerkung 4

Eigentlich sollte man das reale Leben in ein Spiel umwandeln und so die Herausforderungen definieren.

[00:30:41.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben hier eine Herausforderung, ich lasse dich nicht alleine. Ich weiss auch noch nicht genau, wie ich es mache aber wir machen es miteinander.

[00:30:47.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist spannend. Man geht miteinander eine Problemlösung an, das ist spannend.

[00:30:55.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dann die Problemlösung miteinander hat, sogar noch miteinander, dann kann man diese Freude teilen.

[00:31:02.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit dem Computer kann man die Freude nicht teilen.

[00:31:04.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht sagen, das habe ich toll gemacht.

[00:31:08.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Computer sagt einfach nur, ja das ist richtig, aber zeigt keine Empathie.

[00:31:12.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Computer hat kein limbisches System.

[00:31:14.400] - Bemerkung 5

Was sagen sie nicht zum Gamen aber zum Youtube Videos schauen?

[00:31:14.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Da wird heutzutage auch sehr viel Zeit verbracht, um Filme auf YouTube zu schauen. Es wird so viel hochgeladen, man kann alles schauen. "Oh, cool", usw.

[00:31:41.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wie ständig Fernseh schauen und ständig den Kanal wechseln.

[00:31:44.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind visuelle Menschen, Wesen. Das ist eine ständige Unterhaltung.

[00:31:53.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich werde ständig unterhalten und entwickle dabei keine eigene Aktivität, keine eigene Kreativität. Ich füttere meine Augen einfach nur immer mit Unterhaltung.

[00:32:08.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf eine Art verarmt dann die eigene Fantasie und die eigene Initiative.

[00:32:17.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist natürlich einfacher. Ich schaue schnell einen Film, dann ist es mir nicht langweilig.

[00:32:23.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gab so Experimente, bei denen man den Kindern ihre Spielsachen weggenommen hat und sie mussten wieder selber Spielsachen machen.

[00:32:33.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Langeweile bringt einem, dass man wieder Fantasie entwickelt.

[00:32:40.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens wollen die Leute heutzutage keine Langeweile mehr haben, man will immer unterhalten sein, man will ständig gefüttert werden.

[00:32:48.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Langeweile hat, muss man vielleicht mehr reflektieren, man muss in die eigene Welt gehen.

[00:32:58.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele können das dann gar nicht oder haben Angst davor.

[00:33:02.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben auf eine Art auch Angst vor sich selber.

[00:33:06.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Wer bin ich eigentlich, was will ich eigentlich?

[00:33:08.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Ablenkung von sich selber.

[00:33:09.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich selber aushalten können.

[00:33:16.430] - Bemerkung 6

Warum ist es denn so schwierig? Wenn man das hört, ist es einem offensichtlich klar, dass einem die Flucht in die digitale Welt nicht so gut tut. Warum ist es dann so schwierig zu sagen, ich mache etwas anderes, das mir gut tut?

[00:33:22.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist der Suchtmechanismus.

[00:33:36.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ja gesagt, Befriedigungs-, Belohnungsverhalten.

[00:33:39.146] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Youtube Filme schaut, es ist eine Belohnung, es ist interessant, es ist lustig.

[00:33:39.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ein Spiel macht und man gewinnt, hat man eine Belohnung.

[00:33:51.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Die schnelle Belohnung, wenn man Heroin nimmt, hat man gleich das Gefühl von Belohnung.

[00:33:58.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fühlt sich gut.

[00:34:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Computerspiel gibt einem viel schneller das Belohnungsgefühl.

[00:34:04.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man mit sich alleine ist und Langeweile hat und viele Kinder sagen, es sei ihnen langweilig, da muss man ehrlich sagen, ja, man muss durch die Langeweile durch, damit man wieder etwas Neues herausfinden kann.

[00:34:20.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist schwierig.

[00:34:22.000] - Bemerkung 6

Es ist einfach schwierig. Ja, ich frage mich warum sind wir so blöd?

[00:34:27.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist der Suchtmechanismus.

[00:34:32.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Süchtigen wissen, dass es schlecht ist. Es tut mir nicht gut, aber ich will so schnell eine Belohnung. Meistens verdrängen sie mit der Belohnung auch irgendein negatives Gefühl.

[00:34:48.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das negative Gefühl will ich nicht. Ich will mich nur noch gut fühlen.

[00:34:51.720] - Bemerkung 6

Das ist eine Entscheidung, die auf diese Art nicht gut ist.

[00:34:58.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so.

[00:35:00.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum würde ich auch sagen, man kann es nicht einfach den Kindern überlassen, wie viel sie dürfen und wie viel nicht. Das können die Kinder nicht entscheiden. Dann übernimmt das schnelle Belohnungsverhalten.

[00:35:13.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim Alkohol hat man herausgefunden, wenn man den Ratten Wasser mit Alkohol gegeben hat, waren am Schluss alle süchtig.

[00:35:27.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie konnten sich nicht dagegen wehren.

[00:35:29.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Menschen geht es ungefähr ähnlich.

[00:35:32.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Interessanterweise wurden die erfolgreichen Ratten zuletzt süchtig, die dominanten Ratten, welche eine hohe soziale Stellung hatten.

[00:35:42.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ratten, welche eine tiefe soziale Stellung hatten, wurden am schnellsten süchtig.

[00:35:48.680] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Natur, wenn es vergärende Früchte gab, wurden die Elefanten oder Affen alle besoffen.

[00:35:55.380] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Natur gibt es keinen Nachlieferanten.

[00:36:00.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwann trocknen die Pfützen mit den vergärten Früchten aus, und dann kann nicht mehr süchtig werden.

[00:36:08.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch liefert alles nach.

[00:36:11.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum müssen wir auch wieder Grenzen setzen.

[00:36:12.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum müssen Eltern den Kindern schon Grenzen setzen, damit die Kinder erfahren, ich kann anders auch Spass haben.

[00:36:22.990] - Bemerkung 7

Es braucht also den Erzieher, es braucht denjenigen, der sagt: Hey kommt, das ist nicht gut.

[00:36:27.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will nicht, dass du deine Befriedigung nur davon bekommst. Es gibt noch so viele schöne Sachen, wo du die Befriedigung bekommen kannst. Da kann man ein Hobby pflegen, da kann man irgendetwas miteinander machen, das qualitativ viel wertvoller und nachhaltiger ist, als das Computerspiel.

[00:36:51.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss helfen zu steuern. Der Mensch muss lernen zu erfahren, dass man über andere Dinge auch noch ein tolles Gefühl haben kann.

[00:37:10.130] - Bemerkung 7

Wenn heute so viele Jugendliche auf diese Games abfahren, fehlen andere Leute, welche sie davon abhalten.

[00:37:22.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ja bequem, wenn die Kinder mit ihren Videogames beschäftigt sind. Man muss den Kindern die Alternativen aufzeigen.

[00:37:22.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe den Rattenfänger von Hameln, wo die Eltern über die schrecklichen Kinder klagten, die einem immer stören und plagen. Dann kam er mit seiner Pfeife und sagte, er helfe ihnen. Er piff so schön, das ist wie eine Sucht. Die Kinder liefen ihm alle hinterher und verschwanden im Berg.

[00:37:50.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hatte sie los, die Plage, aber man hatte auch die Kinder los.

[00:37:55.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder aufzuziehen, ihnen eine Menschenwerte Umgebung zu geben, ist anstrengend. Das kommt nicht einfach von selbst. Wir müssen da wieder etwas leisten. Wir müssen uns Mühe geben dafür.

[00:38:15.240] - Bemerkung 7

Ja, für mich hilft es sehr. Für mich ist es offensichtlich, was es braucht und was fehlt. Für mich ist es ein Mandat, dort zu investieren.

[00:38:27.660] - Bemerkung 8

Was passiert im Hirn, wenn die Leute Gamen? Bekommen die Kinder Hormonschübe?

[00:38:33.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Endorphinausschüttung.

[00:38:33.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie das Spiel gewinnen, oh geil, jetzt habe ich das gewonnen. Jetzt bin ich schon so weit gekommen, da gibt es wahrscheinlich eine Endorphinausschüttung.

[00:38:46.100] - Bemerkung 8

Wenn sie viel gewinnen, haben sie das dann relativ stark?

[00:38:49.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwann wird es dann auch wieder etwas langweilig. Dann brauchen sie ein besseres Spiel.

[00:38:55.280] - Bemerkung 8

Dann fehlt der Kick sozusagen und dann fällt man so ein wenig in ein Loch rein, wenn man dann nicht nachdoppeln kann?

[00:39:04.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor allen Dingen, wenn man dann rausgeht, ist man auf einmal nicht mehr der Held.

[00:39:11.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist man, was mache ich jetzt? Ich habe nichts erreicht. Alle schauen mich blöd an. Der Gegensatz ist dann riesig.

[00:39:22.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht man lieber wieder dorthin zurück, wo man wieder die guten Gefühle bekommt. Das ist der Suchtmechanismus.

[00:39:33.200] - Bemerkung 9

Neben Spielen, Games und Filme zu schauen ist ja auch Kommunikation. Viele jungen Menschen kommunizieren sehr viel über die sozialen Medien.

[00:39:50.300] - Bemerkung 9

Da merke ich auch, da gibt es solche, die mit dem Smartphone vor der Nase in die Pause gehen um zu schauen, was sie alles für Botschaften erhalten haben.

[00:40:03.850] - Bemerkung 9

Ich habe es grob zusammengerechnet. Man kommt schnell, wenn man das auch dazu nimmt, kommt auf 4 1/2 bis 6 Stunden pro Tag. Das beginnt ja schon am Morgen früh: Hey bist Du wach?

[00:40:15.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Problem. Wir kommunizieren zwar sehr und alle laufen mit ihrem Smartphone herum. Man läuft über den Fussgängerstreifen und schreibt noch die letzte Botschaft. Man nimmt gar nicht mehr wahr, was drumherum ist. Man ist nur immer am Kommunizieren.

[00:40:42.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sitzt an einem Tisch und will noch schnell schauen. Man wechselt hin und her von hier sein und in die andere Welt gehen.

[00:40:53.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt auch eine sehr verstückelte Angelegenheit und auf eine Art eine recht oberflächliche.

[00:40:58.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann aus einer Beziehung in eine andere wechseln. Ich sitze mit Freunden am Tisch und schreibe jemanden, der in Japan ist, oder was auch immer. Dann wechselt man ständig hin und her.

[00:41:13.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwo stört das und lässt nichts mehr Vertieftes zu.

[00:41:18.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erinnert mich an ein Beispiel am NIMH, also das National Institute of Mental Health in Washington.

[00:41:30.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat ein Forscher ein Mäuseuniversum gemacht.

[00:41:33.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Vier Pärchen haben sich dann vermehrt. Am Schluss war das voll und überbevölkert.

[00:41:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist passiert? Die haben sich ständig gestört. Also ich sage jetzt Beziehungsabläufe, also Interaktionsabläufe sind ständig gestört worden.

[00:41:55.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir hier sprechen und dort wieder ins Mobile schauen, dann ist ja eigentlich die Interaktion ein wenig gestört.

[00:42:03.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Dadurch, dass die sich ständig gestört haben, haben sie am Schluss nicht mehr für ihre Kinder geschaut, denn es war immer ein Störfaktor da.

[00:42:10.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Schluss haben sie nicht einmal mehr Kinder gemacht.

[00:42:14.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Was übrig geblieben ist, sind die sog. schönen männlichen Mäuschen, die überhaupt nicht mehr gekämpft haben, nichts mehr gemacht haben, nur noch wie Narzissten hier sassen und sich anschauen liessen.

[00:42:30.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist etwas, was dann passiert. Das ist natürlich nicht das, was wir wollen.

[00:42:37.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen nicht lauter solche Narzissten, Helden züchten, die nicht mehr normal miteinander funktionieren.

[00:42:49.740] - Bemerkung 10

Ich habe eine Frage wegen Social Media. Es gibt ja auch das Mobbing. Dort hat man es selber in der Hand. Warum geht man dort nicht raus? Warum bleibt man dort dabei?

[00:42:56.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir wollen dazu gehören. Wir wollen zur Gruppe dazugehören.

[00:43:19.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist ja nur gut, wenn man so viele Einschaltquoten oder so viel gepostet hat. Die Competition läuft über das Internet.

[00:43:28.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Mobbing kann auch über das Internet gehen.

[00:43:31.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch, der ein bisschen anders ist, also Mobbing läuft ja immer über das, dass die Gruppe sich gegen jemand wendet, der leicht anders ist.

[00:43:43.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Der will eigentlich wieder dazugehören.

[00:43:45.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man gemobbt wird, wird er rausgedrängt. Eigentlich ist er sozial und will dazugehören. Man kann nicht rausgehen, weil man dann ein Verlierer ist.

[00:43:53.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man von der Gruppe rausgedrängt wird, ist man ein Verlierer.

[00:44:00.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will diese Gruppe nur als Gewinner verlassen.

[00:44:04.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Je mehr man verloren hat, umso mehr muss man wieder rein, auf eine Art und Weise, wie man kämpft.

[00:44:12.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann keine Beziehung abbrechen als Verlierer. Das macht man nicht gerne, das bleibt.

[00:44:22.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum wollen die nicht rausgehen.

[00:44:24.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn z.B. jemand ein schlechtes Erlebnis am Arbeitsplatz hat, dann unterstütze ich die auch immer. Sie dürfen kündigen, aber sie müssen sich zuerst noch einmal positionieren.

[00:44:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gewinnen, nur für sich selbst einstehen.

[00:44:38.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Es läuft immer alles über das Gewinnen.

[00:44:41.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wer schöner ist, besser ist und mehr Anhänger hat usw.

[00:44:45.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, sie können nicht rausgehen, weil sie nicht als Verlierer rausgehen wollen. Wenn man sich gemobbt fühlt, geht man als Opfer raus. Das ist schlecht.

[00:44:57.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch in einer Partnerschaft, also Ehepartner, die sich trennen oder scheiden. Da will jeder immer oben dran sein und beide fühlen sich immer als Verlierer und kämpfen immer weiter und tun sich immer mehr Wunden zufügen und verlieren immer mehr.

[00:45:19.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist immer das Kompetitive, anstatt sich einfach nur für sich hin zustellen.

[00:45:26.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre wieder die Eudaimonic Happiness. Ich mache etwas, ich stehe für mich ein. Ich muss nicht über den anderen gewinnen.

[00:45:35.070] - Bemerkung 10

Lieber umbringen, als als Verlierer da zu stehen.

[00:45:35.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Richtig.

[00:45:38.310] - Dr.med. Ursula Davatz

So läuft die männliche Seele.

[00:45:43.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier bringe ich das Beispiel von Adolf Hitler. Er hat verloren, indem er in der Akademie nicht aufgenommen wurde. Dann hat er einen Weltkrieg gemacht. Den hat er schlussendlich auch verloren.

[00:45:54.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Spieler im Casino darf nur spielen, wenn man verlieren kann.

[00:46:03.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nicht verlieren kann, geht man wieder spielen. Verliert man noch mehr, geht man wieder spielen. Dann gewinnt man etwas. Dann denkt man sich, dass man gewinnen kann.

[00:46:12.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch an den Börsen. Alle guten Börsenleute sind nur gut, wenn sie auch einen Verlust einstecken können.

[00:46:22.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein sehr selbstbewusster Mensch kann das. Aber viele machen das, um ein Selbstwertgefühl zu bekommen.

[00:46:29.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie dann verlieren, dann müssen sie immer wieder reingehen, bis alles weg ist.

[00:46:36.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen verlieren können.

[00:46:41.080] - Bemerkung 11

Ich habe noch eine Frage zu den sozialen Medien. Es leuchtet mir ein, dass man deshalb Dinge auf Instagram und Facebook postet.

[00:46:41.280] - Bemerkung 11

Ich erlebe selber: Ich poste fast nichts aber trotzdem gehe ich immer schauen, was neu drauf ist. So kriege ich aber nicht mehr Einschaltquote.

[00:47:00.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich glaube, das ist ein anderer Sinn. Das ist unsere Neugierde. Wir sind neugierig. Natürlicherweise sind wir neugierig. Darum haben wir auch so viel herausgefunden auf dieser Welt. Ein Hund ist auch neugierig, eine Katze kann auch neugierig. Wir sind neugierig.

[00:47:19.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir so viele Kontakte haben, dann nimmt es uns Wunder, was ist jetzt da gegangen ist.

[00:47:28.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind wir natürlich immer auf die anderen ausgerichtet und nicht auf uns.

[00:47:33.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtiger zu wissen, was der Hinz und Kunz gemacht, gesagt im Internet veröffentlicht hat anstatt zu fragen: was möchte eigentlich ich?

[00:47:42.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor lauter Neugier und Wissen, was alle machen, verliert man sich selber.

[00:47:47.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Art Neugier.

[00:47:50.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man jeden Abend Fernsehen schaut und schaut, was ist jetzt wieder passiert?

[00:47:56.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man einmal nicht schaut, denkt man: Was habe ich jetzt verpasst? Dabei hat man nichts verpasst.

[00:47:56.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles, was man regelmässig macht, baut sich hier ein. Wenn es dann fehlt, hat man Entzugserscheinungen.

[00:48:13.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es drei Tage nicht macht, gehen die schon wieder etwas weg. Es ist Neugier und Gewohnheit. Es ist eine Gewohnheit. Ich muss jetzt schauen gehen was ich verpasst habe.

[00:48:29.070] - Bemerkung 12

Einerseits ist es ja die Neugier, aber wenn dann das Verhalten ist, dass die Leute zum Teil stundenlang da drinnen schauen, dann kommt jedes Katzenvideo und dann geht man ein bisschen weiter, dann kommt ein Elefant, der auf einen Kuchen sitzt.

[00:48:50.920] - Bemerkung 12

Das bringt ja überhaupt nichts, das ist nur verschwendete Zeit.

[00:48:56.200] - Bemerkung 12

Dennoch schafft man es nicht, das Gerät auf die Seite zu legen und aus dem Fenster zu schauen, etwas sinnvolles zu tun.

[00:49:02.790] - Bemerkung 12

Manchmal ertappt man sich ja selber in den Ferien, wie man die ganze Zeit auf dem Handy rumdrückt. Plötzlich merkt man: hey, ich habe Ferien, legt da Gerät weg und erst dann kann man aufatmen. Der Sog ist heutzutage riesig. Wir sind alle abhängig von diesem kleinen Gerät.

[00:49:32.410] - Bemerkung 12

Auch nur EMail. Ich habe nichts bekommen. Hier sind wir alle ein wenig geschädigt.

[00:49:42.980] - Bemerkung 12

Das ist so ein schmaler Grad zwischen Sucht und ... Wie kann man sich da selber kontrollieren?

[00:49:54.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, es geht nur darüber, dass man realisiert: ich bin ja völlig versklavt von meinem Instrument und von den Nachrichten, etc.

[00:49:59.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich selber sagen: ich will wieder etwas mehr frei sein.

[00:50:05.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es sich nur bewusst vornehmen. Von alleine passiert es nicht.

[00:50:15.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich wirklich aktiv darum bemühen und sagen Nein, jetzt lass ich es, es interessiert mich nicht, was jetzt die letzte Botschaft ist.

[00:50:18.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Es reicht auch, wenn man am Abend oder am Morgen schaut.

[00:50:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht immer alles so wichtig.

[00:50:32.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht einen bewussten Entscheid.

[00:50:36.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Unbewusst läuft es so: Oh, ich will das nächste sehen, ich will das nächste sehen.

[00:50:37.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss ein gewisses Bewusstsein einschalten und sich dann zu dem bringen.

[00:50:49.180] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne sind wir alle anfällig auf Sucht. Darum sage ich, die Tiere können alle süchtig werden. Wir können auch auf das Zeug süchtig werden.

[00:51:02.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Neugier und Gewohnheit können wir sagen. Man muss aus seiner Gewohnheit ausbrechen.

[00:51:15.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gefühl von Erholung: Ah, das war jetzt sehr schön, dass jetzt einmal alles ganz anders ist.

[00:51:28.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht ständig von all den Nachrichten aus der ganzen Welt gestört werden.

[00:51:29.574] - Bemerkung 13

Hat die Spielsucht schon einen ICD-10 Code? Wurde das von der WHO schon einmal anerkannt? Ich habe gelesen, dass einmal darüber diskutiert wurde.

[00:51:42.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ob die Spielsucht einen ICD-10 Code hat, weiss ich gar nicht, das muss ich nachschauen.

[00:51:50.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sicher gibt es jetzt schon Programme.

[00:51:52.780] - Dr.med. Ursula Davatz

In Basel gibt es Entzugsprogramme für die Spielsucht.

[00:51:58.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat es auch erkannt, dass es ein Suchtverhalten ist.

[00:52:01.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird in den Suchtberatungsstellen auch behandelt. Es ist wirklich eine Sucht.

[00:52:06.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat lange nicht davon gesprochen, aber es ist eine schwierige Sucht.

[00:52:16.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe solche, die ihr ganzes Leben verpfuscht haben, weil sie nur noch an dem Computer hängen geblieben sind, also zu Nachtschattengewächsen wurden.

[00:52:25.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Je mehr man an dem hängt, um so lebensuntauglicher wird man.

[00:52:33.910] - Bemerkung 14

Wir haben jemanden, der gibt sich dann selber Namen. Er sagt zum Beispiel: ich bin John Hurt. Die anderen sagen ihm dann auch so.

[00:52:59.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein anderes Phänomen.

[00:53:15.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Er identifiziert sich mit John Hurt. In der Jugend machen das alle.

[00:53:41.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Man identifiziert sich mit dem Filmschauspieler, dem Fussballer oder dem.

[00:53:45.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist legitim, dass man sich mit irgendeiner Figur identifiziert.

[00:53:51.980] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Wahnvorstellung, im Grössenwahn, identifiziert man sich auch mit Napoleon oder Christus, man ist irgendeine grosse Figur.

[00:54:01.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, bei so einem hilft das ein wenig, dass er sich etwas spürt.

[00:54:05.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ihm immer sagt, nein, das bist Du nicht, nimmt man ihm ein gewisses Selbstwertgefühl weg.

[00:54:11.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei so einem würde ich das lassen und sagen, ok, John Hurt, komm, jetzt machen wir das.

[00:54:17.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hilft ihm. Das gibt ihm Rückgrat, das gibt ihm Substanz. Das würde ich ihm nicht wegnehmen.

[00:54:24.280] - Bemerkung 14

Ok.

[00:54:24.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem kann man es sogar missbrauchen oder verwenden, wenn man sagt, das passt jetzt aber nicht zum John Hurt. Der würde es also so machen.

[00:54:37.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Dieser Figur etwas Besseres zuordnen, dort wo man ihn hin haben möchte.

[00:54:48.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde es ihm nicht wegnehmen. Das gibt ihm Rückhalt.

[00:54:51.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist ohnehin nicht so stark und der braucht das.

[00:54:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Die anderen, die nicht eingeschränkt sind, brauchen das eigentlich nicht.

[00:55:05.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Okay, wir sind am Ende angekommen. Ich hoffe, sie konnten etwas mitnehmen und wir arbeiten weiter daran. Das ist die heutige Erkenntnis, die ich zum jetzigen Zeitpunkt habe. Okay, viel Spass.