

# Wenn Jugendliche nur noch vor dem PC sitzen

Computerspiel ist nicht gleich Spiel. Vielfach sind versteckte Kosten inklusive, Gewalt wird verherrlicht, Übergewicht bei jungen Menschen nimmt zu. Der Verein Schulpsychologie warnt und klärt auf.

Carolin Brokmann-Förster

**Kreis Lippe.** „Fortnite“, „Minecraft“, „Brawl Stars“ – dem einen sagen diese Begriffe gar nichts, für andere sind diese und weitere Computerspiele eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Der Verein Schulpsychologie Detmold (Schups) beobachtet die Entwicklung des Spielens bei Kindern und Jugendlichen kritisch, will über positive und negative Aspekte informieren. Was ist erlaubt, was ist zu viel, was ist fragwürdig im Umgang mit der „Gaming-Szene“?

„Das Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen hat sich im Medienzeitalter verändert, das Miteinander im freien und realen Spiel draußen wird nach und nach ersetzt beziehungsweise ergänzt durch virtuelle Kontakte“, erklärt Dr. Josef Hanel, Vorsitzender des Schups. Viele Heranwachsende beschäftigen sich in ihrer Freizeit mit Rechner oder Smartphone, um festzustellen, was im Netz los ist und wer wo unterwegs ist, online verbinden sie sich mit Freunden, das Computerspiel bietet Kontakt über Kopfhörer, ist interaktiv, viele Spiele sind kreativ. „Bei aller Attraktivität der Computerspiele braucht es eine abgeklärte Haltung im Elternhaus und viel Wissen um die ‚Gaming-Szene‘ in der Schule“, betont Hanel. Deshalb drehte sich das 29. Detmolder Symposium für Pädagogik und Psychologie um die Frage, wie Schule und Lehrkräfte, aber auch die Schüler selbst und ihre Eltern damit umgehen. Denn die Beschäftigung mit Computerspielen gehöre ebenso wie herkömmliche Spiele zur normalen Freizeitaktivität schon im Vorschulalter.

Hanel verweist auf vielfältige Aspekte im Zusammenhang mit Computerspielen: Ständiges Sitzen vor dem Medium könne zu Bewegungsmangel, Übergewicht, ungesunder Ernährung und Diabetes führen. So besagt auch eine Studie der Weltgesundheitsorganisation, dass sich 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen in Deutschland zu wenig bewegen. Augenärzte beobachten laut Hanel bereits eine vermehrte Kurzsichtigkeit bei der Schuljugend, weil das „In-die-Ferne-Sehen“ mehr und mehr entfällt. Außerdem verbrauchten Computerspiele im Gegensatz zum Normalbetrieb sehr viel Strom –



Zu viel Spielen führt zu zu wenig Bewegung. Experten empfehlen die Begrenzung von Spielzeiten.

Symbolbild: Pixabay

Stichwort Klimawandel.

Ein weiterer Punkt, vor dem der Schups warnt, ist, dass auf vielen Spiele-Plattformen eine extremistische Sprache zu finden sei, auch Gewalt werde vielfach verherrlicht. So gehe es in man-

chen Spielen darum, gezielt Gegner abzuschießen, etwa in „Fortnite“. Dass übermäßiges Spielen zu mehr Gewalt führe, könne so einfach und pauschal trotz alledem nicht gesagt werden. Laut Forschung gibt es einen gerin-

gen Effekt zwischen Mediengenuss und der eigenen Aggression. Das soziale Umfeld und das Elternhaus seien viel entscheidender für die Entwicklung eines Gewaltpotenzials. Aber andererseits vermeide man es, die Langzeitfolgen der Ballerspiele zu hinterfragen.

„Ballerspiele sind völlig überflüssig“, sind sich die beiden Schups-Vorsitzenden einig. Alle Amokläufer an Schulen hätten vorher unendlich lange solche Spiele – etwa „Counterstrike“ – gespielt, um sich für das Töten zu sensibilisieren – „aber natürlich werden nicht alle User School-Shooter“, betont Hanel und gibt zu bedenken: „Wenn 100 Experten ein solches Ballerspiel herstellen, muss die Gesellschaft doch diskutieren, ob dem Endziel ‚Geld machen‘ jegliche moralische Bedenken unterzuordnen sind. ‚Apropos ‚Geld machen‘: ‚Beim Umsatz in der Gaming-Branche spricht der Informationsdienst der deutschen Wirtschaft inzwischen von 9,8 Milliarden Euro in 2021‘, weiß Birgit Wulfmeyer. Aber in den Schu-

len fehle es andererseits an pädagogischer Ausstattung – wegen Geldmangels.

Doch was tun? Experten wie Philipp Dubberke, Medienpädagoge aus Paderborn, der beim Symposium referierte, betonen, „dass die Verantwortung über Spiele-Zeiten bei jedem selbst beziehungsweise bei den Eltern liegt. Schließlich sind alle zugelassenen Spiele von der Unterhaltungssoftware-Selbstkontrolle geprüft und mit Altersvorgaben versehen (siehe Kasten).“ Es gehe also wie in vielen Bereichen auch hier um Eigenverantwortung. Er rät, klare Grenzen zu setzen und sich über die Inhalte zu informieren. Unabhängig von Gewalt und Hass kann auch ein vermeintlich harmloses, kostenloses Spiel schnell teuer werden. Beispiel „Merge Dragons“: Das Herunterladen ist kostenlos, doch nach einer gewissen Zeit stoppe das Spiel, der Spieler habe nun die Wahl, drei Stunden zu warten, um das Spiel ohne weitere Kosten fortzusetzen zu können, oder sofort mit Hilfe der Drachengötter und Drachenkel-

che für 5,49 Euro. Mikro-Transaktion nennt sich dies. Wie Schups berichtet, hat die Spielindustrie im Jahr 2021 über 5 Milliarden Euro damit umgesetzt. Das führt laut Schups-Vorsitzender Birgit Wulfmeyer aber auch zu Ungerechtigkeit: „Wer viel Geld ausgeben kann, dessen Figur sieht besser aus, kommt schneller weiter.“

Doch wie viel Spielen ist okay, und wann ist es zu viel? Philipp Dubberke verweist auf die Empfehlung von Medienzeiten der EU-Initiative für mehr Sicherheit im Internet. So laute die Empfehlung für Kinder von 4 bis 6 Jahren 20 bis 30 Minuten täglich in Begleitung der Eltern, für 7- bis 10-Jährige etwa 45 Minuten, für 11- bis 13-Jährige 60 Minuten. Ab 14 Jahren eigne sich „ein gemeinsam vereinbartes Medienbudget viel eher als eine tägliche Höchstgrenze“. Der Schups empfiehlt hier eine Begrenzung auf höchstens neun Stunden pro Woche.

Um von einer Sucht zu sprechen, gebe es verschiedene Kriterien: „Wenn ein Kind längere Zeit – etwa zwölf Monate – Schule, Freunde und Vereinsleben vernachlässigt. Es hat Entzugserscheinungen, weil es nur noch ans Spielen denkt und keine Kontrolle hat über Beginn, Ende und Dauer des Spielens. Das Spielen wird für die Stimmungs- und Gefühlsregulation benutzt, es gibt einen Leidensdruck aufgrund des unwiderstehlichen Verlangens, zu spielen“, beschreibt Hanel. Und Birgit Wulfmeyer ergänzt: „Exzessives Spielen kann durchaus alle Sucht-Diagnosekriterien erfüllen.“ Dennoch gelte Computerspielsucht (Gaming Disorder) noch nicht als Erkrankung. „Im Gegenteil, Spiele-Entwickler werden in Deutschland gefördert“, kritisiert sie.

Aber ein einfaches Verbot durch die Eltern hilft auch nicht, wenn im Freundeskreis manches Spiel populär ist. Was tun? Hanel: „Kinder argumentieren häufig damit, dass alle anderen es dürfen – das war schon immer so. Ich würde das erst einmal hinterfragen, ob es wirklich so ist. Außerdem empfehle ich, das Kind in aller Ruhe zu fragen, warum es das Spiel spielen will und was es wirklich so faszinierend daran findet. Darüber kann man sprechen und vielleicht Alternativen finden.“

Kontakt zur Autorin per Mail  
anbrokmann@lz.de

## Anzeichen für exzessives Spielen

■ Erste Anzeichen für ein nicht mehr normales Spielverhalten sind laut Medienpädagoge Philipp Dubberke unter anderem ein auffällig langes Spielen bis spät in die Nacht, weniger reale Treffen mit Freunden, schlechte Schulleistungen, Essen sollte möglichst schnell gehen.

■ Sollte es zum exzessiven Spielen kommen, gibt er folgende Ratschläge: bewusst spielen, zum Beispiel ein Tagebuch führen, andere Tätigkeiten verstärken, Grenzen setzen,

auch zeitlich, feste Spielzeiten festlegen, bei schlechten Spielen aufhören, um die Willenskraft zu trainieren.

■ Wenn die Diagnose Sucht feststeht, dann seien Kinder- und Jugendpsychiater oder -Psychotherapeuten gute Ansprechpartner, teilt auch der Kreis Lippe mit. Beratungen bieten beim Kreis Lippe die Familienberatungsstellen, Tel. (05231) 62-1621, und auch die Regionale Schulpsychologische Beratung Lippe, Tel. (05231) 620, an.

## Lehrer beobachten Entwicklung mit Sorge

Die Nutzung von Computerspielen hat in allen Schulformen zugenommen. Das hat laut Experten auch Auswirkungen auf die Leistung.

**Kreis Lippe (cbr).** „Der Konsum bei Computer- und Videospielen hat in allen Schulformen – Kita eingeschlossen – zugenommen“, sagt Rodena Erichsmeier von der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Lippe (GEW). Während der Lockdowns hätten viele Eltern keine andere Möglichkeit gesehen, als ihre Kinder vor der Spielekonsole zu „parken“. Dies sei attraktiver als Fernseher oder Streaming-Angebote, „weil der Wettbewerbscharakter einen hohen Anreiz zum Weiterspielen bietet und dazu verleitet, immer länger und immer weiter zu spielen.“ Nach dem Wochenende seien Schüler dann besonders unkonzentriert, Regeln müssten wieder eingeübt werden.

Auch die schulischen Leistungen würden nachlassen. „Gute Schülerinnen und Schüler kön-

nen die Zeit, die sie mit ‚Dad-deln‘ verbringen, durch Intelligenz und/oder eine gute Auffassungsgabe kompensieren“, sagt Erichsmeier. Schwächeren aber fehle nicht nur die Zeit zum Lernen oder Wiederholen, sie seien zunehmend unkonzentriert, ihre Aufmerksamkeitsspanne werde immer niedriger. Und obwohl Handys in den meisten Schulen zumindest im Unterricht verboten seien, schafften es viele, verdeckt unter den Tischen zu spielen. Manch Lehrer habe da kapituliert, solange der Unterricht nicht gestört wird. Hier helfe nur Konsequenz und eine einheitliche Vorgehensweise aller Lehrer und der Schulleitung.

„Viele, gerade ältere Schüler sind meiner Ansicht nach bereits abhängig von ihren Handys, müssen ständig entweder in den sozialen Medien aktiv sein oder

weiter zocken. Bei jüngeren Schülern sind es auch häufig Spiele, die darauf angelegt sind, dass man in bestimmten Abständen (virtuell) Tiere füttert, das Feld bestellt etc.“, beschreibt sie die Situation in den Schulen. Da viele Schulen bereits so genannte Tablet-Klassen eingeführt hätten, sei die Versuchung noch größer, auch während des Unterrichts auf dem Tablet zu spielen.

Ihre größte Sorge sei die Handynutzung. Aus ihrer Erfahrung am Berufskolleg sei das Handy das größte Problem, „weil es immer und überall präsent ist und Ablenkung bietet“. Viele Schüler schafften es nicht, eine längere Arbeitsphase zu bewältigen, ohne zwischendurch am Handy zu sein. „Das macht mir Angst, weil ich sehe, dass die Konzentrationsfähigkeit, die Frustrationstoleranz und die Aufmerksam-



Bereits Kinder im Vorschulalter können mit Handy, Tablet und Co. umgehen.

Symbolbild: Pixabay

keit insgesamt immer weiter abnehmen. Dieses Medium verändert das Lernverhalten.“

Der Umgang mit Videospielen ist Teil der bundes- und landesweiten Lehrpläne. Gemäß des Medienkompetenzrahmens

NRW wird Lehrern Hilfe an die Hand gegeben, wie sie Schüler fit machen können im Umgang mit Medien – und auch Computerspiele werden thematisiert. So gibt es beispielsweise Arbeitsmaterialien, um gemeinsam mit

Schülern zu analysieren und zu reflektieren, wie viel Zeit zum Computerspielen schon zu viel ist.

Dr. Josef Hanel und Birgit Wulfmeyer, Vorsitzende des Vereins Schulpsychologie Detmold, wünschen sich von Lehrern vor allem Aufklärung. So könnten Grundschulen etwa im Rahmen von Klassengesprächen kritisch über Computerspiele geredet und Alternativen benannt werden. Desweiteren sollten Lehrer hier auch über akzeptable Spielzeiten informieren und Mikro-Transaktionen erwähnen. Sollten Lehrer bei einem Schüler einen Leistungsabfall, Desinteresse an Schule oder ähnliches bemerken, sollten sie dies zum Anlass nehmen, „um eine mögliche beginnende Spiele-Sucht zu erkennen und eine Verhaltensänderung herbeizuführen“.