

U M G A N G M I T
GAMING

*Ein praktischer Ratgeber
für die Begleitung von
Kindern & Teenagern*

Umgang mit Gaming

Ein praktischer Ratgeber zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Alle Bestandteile dieses Ratgebers (einschließlich aller Bilder, Texte, Ressourcen und verwandten Produkte) sind Eigentum von Axis (AXIS, PO BOX 63572 COLORADO SPRINGS, CO 80962, USA). Die Rechte an der deutschen Version liegen bei Mr. Jugendarbeit (Mr. Jugendarbeit, Andy Fronius, Hirzbrunnenschanze 88, 4058 Basel, Schweiz) mit freundlicher Genehmigung von Axis. Mr. Jugendarbeit gibt der Person bzw. Organisation, die diese Ressource erworben hat, die Erlaubnis, ihre Bestandteile ausschließlich für den eigenen Gebrauch herunterzuladen, zu drucken und zu verwenden. Kein Teil dieses Ratgebers darf außerhalb dieser Organisation in irgendeiner Weise kopiert, geteilt, weiterverkauft oder erneut veröffentlicht werden, außer es handelt sich um kurze Zitate oder Rezensionen, sofern diese ausdrücklich auf Axis oder Mr. Jugendarbeit verweisen. Das Reproduzieren dieses Materials oder das Übernehmen in ein neues Werk, das diesen Richtlinien nicht entspricht (einschließlich Blogposts, Podcasts, Videos oder anderer Ressourcen), verstößt gegen das Urheberrecht. Mr. Jugendarbeit ist Teilnehmer am Amazon-Partnerprogramm, einem Affiliate-Werbeprogramm, bei dem wir eine Kommission für Verkäufe auf Amazon.de und damit verbundenen Websites verdienen, die über von uns bereitgestellte Links zustande kommen. Deutsche Version von Daniel Oesterle und Andy Fronius mit Daniel Schmidt.

Originaltitel: *A Parent's Guide to Video Games* ©2019 axis.org

Umgang mit Gaming	2
Ein praktischer Ratgeber zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen	2
Lasset die Spiele beginnen	4
Welche Slang-Begriffe sollte ich kennen?	4
Warum lieben Teens Videospiele?	7
Haben Videospiele immer noch ein überwiegend männliches Publikum?	8
Wie funktioniert das mit der Altersfreigabe?	9
Videospiele sind nicht gut für Teenager, richtig?	10
Was sind die größten Probleme und Herausforderungen beim Thema Gaming?	11
Wie kann ich dafür sorgen, dass das Spielverhalten meiner Teens gesund bleibt?	13
Wann sollte ich mir Sorgen machen?	16
Wie sollte ich mit ungesundem Spielverhalten umgehen?	17
Abschließende Gedanken	18
Weitere Ressourcen von Axis & MRJ	18
Weiterführende Ressourcen und Quellen	19
Umgang mit GAMING	21
Zusammenfassung	21
Umgang mit GAMING	22
Beziehungsfragen	22

Lasset die Spiele beginnen

Es gibt wenige Themen in unserer mediendurchsättigten Welt, über die sich Eltern und Lehrer:innen so gerne auslassen wie Jugendliche und ihre Videospiele. Laut Daten des Pew Research Center, haben **72% der Teenager im vergangenen Jahr** Videospiele gespielt. Dabei machen sie aber nur **28% der Videospielenden insgesamt** aus. Die Welt des »Gamings« ist für Eltern oft unbekanntes Terrain und ihre Versuche, dem Spielverhalten ihrer Kinder Grenzen zu setzen führt häufig zu Spannung und Konflikten.

Videospiele bekamen in den 1980ern **einen schlechten Ruf unter Kinderpsycholog:innen**, als sich Durchschnittsfamilien erstmals Spielkonsolen für zu Hause leisten konnten. Die meisten Ratschläge für Erziehende beruhten auf Anekdotenwissen. Verhaltensspezialist:innen und Lehrer:innen sorgten sich um die vermeintlich bildschirmfixierten jungen Leute mit den glasigen Augen. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts verbesserte sich die Technologie drastisch und die Möglichkeiten explodierten förmlich: von simplen Spielideen und groben Pixeln hin zu detaillierten, animierten Spielwelten mit atemberaubenden digitalen Effekten und Soundtracks, Sprecherrollen mit Starbesetzung und immer komplexeren Spielinhalten. Aber die Fragen und Bedenken sind größtenteils dieselben geblieben.

Welche Slang-Begriffe sollte ich kennen?

Wenn du mit deinen jungen Gamer:innen über das reden willst, was sie lieben (oder wissen willst, ob du dir Sorgen machen solltest, wenn du beim Spielen etwas Bestimmtes hörst), ist es hilfreich ein paar Begriffe und Abkürzungen zu kennen. Hier sind einige der wichtigsten:

Battle Royale: Ein Spiel, in dem ein:e Spieler:in in einem Szenario à la *Die Tribute von Panem* gegen hunderte andere kämpft, um am Ende der/die letzte Überlebende (*Last Man Standing*) zu sein. *Fortnite: Battle Royale* ist ein beliebtes dieser Spiele.

Carry: Wenn ein:e einzelne Spieler:in aus einem Team besonders gut ist, so die schwachen Leistungen des übrigen Teams ausgleicht und sie zum Sieg »trägt«.

Cheese: Ein Spielzug, bei dem man versucht, das Spiel durch ungewöhnliche oder unerwartete Taktik bzw. durch Ausnutzen einer Schwäche im Design des Spiels zu gewinnen.

Clan: Gruppe von Spieler:innen, die (online) miteinander als Verbündete gegen andere Teams spielen. Ein Vereinsähnlicher Zusammenschluss von Spieler:innen unter einem gemeinsamen Namen oder Banner.

COD: Call of Duty. Ein äußerst beliebter, realistischer **PvP** bzw. **PvE-FPS**→.

CS:GO: *Counterstrike: Global Offensive*. Ein äußerst beliebter, realistischer **PvP-FPS**→.

DLC: *Downloadable Content*. Eine Erweiterung für ein Spiel, die gekauft werden kann, um auf bestehende Inhalte aufzubauen.

FPS: *First Person Shooter*, auch Ego-Shooter. Ein »Ballerspiel« aus der Ich-Perspektive, bei dem der/die Spielende nur das sieht, was seine/ihre Spielfigur auch sehen kann.

Ganken: Die Spielfigur eines anderen Spielers/einer anderen Spielerin töten, vor allem, wenn der/die Angegriffene keine realistische Chance hat zu gewinnen. Im Kontext von **MOBAs**→ eher: Der Versuch, durch das Verlassen der eigentlich gespielten Position an einer anderen Stelle einen strategischen Vorteil zu erspielen; im besten Falle incl. Töten von Gegnern.

GG oder **GGWP:** *Good Game* oder *Good Game, Well Played*, also »Gute Spiel, gut gespielt«. Wird nach einem **Match** (Spielrunde) als Anerkennung und Zeichen der Sportlichkeit an (gegnerische) Spieler:innen gesendet.

IRL: *In Real Life*. Im echten Leben.

Kampagne: Eine Reihe von Ereignissen oder Herausforderungen, die so gestaltet sind, dass sie eine zusammenhängende Geschichte erzählen. Auch bekannt als *Story Mode*.

KD: *Kills to Deaths Ratio*. Verhältnis von Töten zu Getötetwerden. In **MOBAs**→ und Team-Spielen werden auch **Assists** gezählt (wenn man anderen im Team hilft, einen Feind zu töten), dann heißt es **KDA**.

LAN: *Local Area Network*. Lokales Netzwerk, kabelgebundenes Internet.

MMO: *Massively Multiplayer Online Games*. Spiele mit tausenden von Spieler:innen, die über das Internet Teil der offenen Spielwelt sind und so prinzipiell alle gemeinsam spielen.

MOBA: *Multiplayer Online Battle Arenas*. Spiele, bei denen man eine Figur auswählt und gemeinsam um ein bestimmtes Ziel kämpft, typischerweise in Teams von 3 bis 5 Spieler:innen gegeneinander.

Mod: Modifikation. Eine Abänderung des Programmiercodes eines Spiels, die ein verändertes Erscheinungsbild oder zusätzliche (eigene) Spielmodi ermöglicht.

NPC: *Non-Player Character*. Nicht-Spieler-Charakter. Eine Figur, die nicht von Spieler:innen kontrolliert wird. Das Verhalten von NPCs wird durch künstliche Intelligenz (**AI**) gesteuert.

PvE: *Player versus Environment*. Spieler gegen Umgebung. Ein Spiel, das darauf ausgelegt ist, **NPCs**→ zu besiegen oder Rätsel zu lösen. Existieren für einzelne Spieler:innen oder Teams.

PvP: *Player versus Player*. Spieler gegen Spieler. Spiel oder Spielmodus, der darauf ausgelegt ist, andere (menschliche) Mitspieler:innen zu besiegen.

RPG: *Role Playing Games*. Rollenspiele. Spiele in denen man seinen eigenen Spielcharakter aufbaut und in einer Fantasy-Umgebung Abenteuer erlebt. Anreiz ist in der Regel so weit wie möglich in die Rolle des Charakters zu schlüpfen, beziehungsweise durch den Charakter einen Teil seines eigenen Lebens auszuleben.

Rage quit: Wenn man so verärgert oder frustriert ist, dass man das Spiel plötzlich abbricht oder beendet. (Sorgt in der Regel für kritische Bemerkungen von den anderen Spieler:innen, wenn man sich beim nächsten Mal wieder einloggt).

Troll: Jemand, der zu seiner eigenen Belustigung mit böser Absicht handelt. Das kann von unangebrachten Witzen bis hin zum Senden von unanständigen, verstörenden oder gefährlichen Links gehen. Mehrzahl: Trolle, Trolls.

Natürlich gibt es noch viele andere Begriffe, die die Gamersprache zu einem einzigartigen Rätsel für Nicht-Eingeweihte machen, und insbesondere durch Streamingplattformen wie Twitch kommen ständig neue hinzu. Dieses Glossar soll eine erste Hilfe sein, aber wenn es Begriffe gibt, die du immer wieder hörst und nicht verstehst, suche einfach online danach. Wikipedia hat zum Beispiel einen ausführlichen Artikel über **Gamersprache**. Auch die Unterhaltungssoftware–Selbstkontrolle (USK) bietet ein **Lexikon** rund um Videospiele an.

Warum lieben Teens Videospiele?

Spiele bieten Herausforderungen und Belohnungen, die Social-Media-Plattformen nicht bieten. Teenager sagen, dass sie Gaming gerne nutzen, um in ihrem stressigen Alltag »Dampf abzulassen« – sei es wegen komplizierten Freundschaften, einer komischen Familie, Mobbing, Haushaltsaufgaben, Entscheidungen über Studium und Beruf oder Bewerbungsstress.

Und, was noch wichtiger ist: Jugendliche lieben Videospiele wegen ihrer Erzählelemente. Die heutigen Games sind Erlebnisse, die Spieler:innen dazu einladen, sich in eine dynamische und komplexe Geschichte einzutauchen und Einfluss darauf zu nehmen, wie sich die Geschichte entwickelt. Im Gegensatz zu Filmen oder Büchern, in denen man eine Geschichte von außen erlebt, geben Videospiele einem »**die Kontrolle über die eigene Spielfigur** und deren Aktionen, und ermöglichen es, die Geschichte als dieser Charakter zu erleben.« So sind »**Videospiele**

zum vielversprechenden Neuland für die Erschaffung von immersiven, interaktiven Erzählweisen geworden. Modernste Grafik und Audio-Technik kann uns eine bestimmte Szene vor Augen malen und uns in eine neue Realität hineinziehen«, sodass sich unsere Teens fühlen, als würden sie nicht nur beobachten, wie sich eine Geschichte zuträgt, sondern aktiv dazu beitragen.

Außerdem ermöglichen es Innovationen bei Spielen und Plattformen heutzutage, dass Teens während des Spielens soziale Kontakte mit anderen pflegen – sie laden Freunde ein, um zu spielen, zu chatten, neue Freunde zu treffen, zusammen an Teamstrategien zu arbeiten und ihrem Wettbewerbsinstinkt zu folgen. Und durch die Explosion des E-Sport-Sektors können manche sogar das, was früher als »Verdummung« und »Zeitverschwendung« gesehen wurde, zu einer echten Karriere machen.

Haben Videospiele immer noch ein überwiegend männliches Publikum?

2015 **fand Pew Research heraus**, dass 89% der männlichen Teens (zwischen 13 und 17) Videospiele spielen. Was schätzt du, wie viele Mädchen es waren? Vielleicht überrascht es dich (vielleicht auch nicht), dass auch 59% der Mädchen Gamerinnen waren. Aber das war 2015. Drei Jahre später waren die Statistiken noch erstaunlicher. Im Frühling 2018 **waren es laut Pew** 97% der Jungen und 83% der Mädchen im Teenageralter, die auf die ein oder andere Weise Videospiele spielten. Laut den »**2018 Essential Facts about the Computer and Video Game Industry**« der Entertainment Software Association sind 45% aller Gamer in den USA weiblich. In Deutschland sind laut dem »**Verband der Deutschen Games Branche - game**« sogar 48% aller Gamer weiblich.

Der Zuwachs sowohl bei den männlichen als auch den weiblichen Spielern könnte verschiedene Gründe haben (mehr mobile Geräte und mehr mobile Spiele, mehr Spielekonsolen, mehr kooperative Spiele,

verschiedene Arten von Spielen, der Erfolg von Fortnite und mehr), aber es steht fest, dass Gaming längst nicht mehr nur ein Zeitvertreib für junge Männer ist.

Wie funktioniert das mit der Altersfreigabe?

In Deutschland werden Spiele von der Selbstkontrolle der Unterhaltungssoftware-Industrie (**USK**) in Zusammenarbeit mit den Jugendbehörden der Länder auf Grundlage von Jugendschutzvorschriften geprüft und bewertet. Die USK-Freigabe ist in Deutschland nicht nur eine Empfehlung, sondern eine verbindliche Altersbeschränkung für die Abgabe und Präsentation. In der Schweiz und in Österreich richtet sich die Freigabe in der Regel nach der europaweiten **PEGI**-Bewertung (Pan-European Game Information), in Österreich teilweise auch nach der USK, wenn diese strikter ist. Das PEGI-Label gibt neben der Altersempfehlung auch Auskunft über die Art von potenziell jugendgefährdenden Inhalten.

Folgende Abstufungen und Kategorien gibt es:

USK:

- USK ab 0 - Ohne Altersbeschränkung
- USK ab 6 - In der Regel familienfreundlich
- USK ab 12 - Können kampfbetonter sein
- USK ab 16 - Zeigen Gewalthandlungen
- USK ab 18 - In der Regel gewaltbetont, andere jugendgefährdende Inhalte können enthalten sein

Abbildungen und weitere Details zur USK-Freigabe findest du [hier](#).

PEGI-Alterskennzeichnung:

- PEGI 3
- PEGI 7
- PEGI 12
- PEGI 16

- PEGI 18

PEGI-Inhaltsbeurteilung:

- Gewalt
- Schimpfwörter
- Angst
- Glücksspiel
- Sex
- Drogen
- Diskriminierung

Abbildungen und weitere Details zur PEGI-Kennzeichnung findest du [hier](#).

Bedenke, dass es sich bei den Altersangaben um das *Mindestalter* handelt und dass solche Kennzeichnungen immer nur eine allgemeine Orientierung bieten. Ein System für alle kann nie perfekt für jede Familie und jede Einzelperson funktionieren. Neben der Beachtung der Altersfreigabe ist es also wichtig, auch selbst zu recherchieren, ob ein Spiel für dein Kind geeignet ist oder nicht.

Videospiele sind nicht gut für Teenager, richtig?

Gamer sind längst nicht mehr die menschen-scheuen Kellerbewohner, als die sie lange dargestellt wurden (und die sie vielleicht nie waren). Dank der Integration moderner Kommunikationsmittel haben Gamer:innen die Möglichkeit, **ähnlich dynamische Freundschaften** mit Online-Freund:innen zu entwickeln wie in ihren persönlichen Beziehungen.

Moderates Spielen **kann bestimmte kognitive Fähigkeiten** wie etwa die Problemlösungs- oder Entscheidungsfähigkeit, strategisches Denken, Aufmerksamkeit, Fingerfertigkeit und Computerkompetenz fördern und kann jungen Leuten mit Lesen, Mathematik und

naturwissenschaftlichen Themen helfen. Teens zeigen ein gesteigertes Interesse in technischen Themen und können visuelle Informationen schnell und korrekt verarbeiten. Viele Spiele haben gründlich recherchierte historische Schauplätze und können so das Interesse von Jugendlichen wecken, die normalerweise die Augen verdrehen würden, wenn sie ein Geschichtsbuch in die Hand gedrückt bekommen.

Allerdings soll das nicht heißen, dass Videospiele frei von problematischen Inhalten sind.

Was sind die größten Probleme und Herausforderungen beim Thema Gaming?

Grenzen. Eltern haben oft Schwierigkeiten, dem Spiel ihrer Kinder Grenzen zu setzen. Zum einen können Teens heutzutage praktisch überall spielen: auf Konsolen zuhause, PCs, Smartphones, Tablets, portablen Spielekonsolen, in sozialen Netzwerken, auf Schulcomputern, bei Freunden zuhause, in Geschäften, die die Spiele verkaufen... Das Internet bietet eine endlose Vielfalt an kostenlosen Spielen – Spiele aller Art mit geringen oder keinen Beschränkungen in Bezug auf Inhalte oder das Alter der Spielenden. Es ist nicht möglich, komplette Kontrolle über die Zeit zu haben, die unsere Kinder mit Spielen verbringen, oder über die Spiele, die sie spielen. Außerdem haben die Eltern ihrer Freund:innen vielleicht nicht die gleichen inhaltlichen oder zeitlichen Grenzen, die du für deine Kids gesetzt hast, und ihre Moralvorstellungen und Vorstellungen davon, was altersgerecht ist, können sich auch deutlich von deinen unterscheiden.

Gewalt. Das wahrscheinlich umstrittenste Thema sind die potenziellen Gefahren durch Gewaltdarstellungen in Videospiele. Laut der Amerikanischen Akademie für Pädiatrie enthalten 85% der Videospiele (einschließlich derer ohne Altersbeschränkung) **eine Möglichkeit, Mitspieler:innen vorsätzlich zu schädigen.**

Im Jahr 2011 lehnte der Oberste Gerichtshof der USA **ein Verkaufsverbot für gewalttätige Videospiele** in Kalifornien ab. In der Urteilsbegründung schrieb Richter Antonin Scalia, dass eine Verbindung zwischen Gewalt in der echten Welt und Videospiele »von jedem Gericht, das sich damit befasst hat, verworfen wurden und das aus gutem Grund: Es gibt keine Beweise dafür, dass gewalttätige Videospiele Minderjährige dazu bringen, sich aggressiv zu verhalten.«

Allerdings haben manche Menschen eine natürliche Veranlagung, durch die sie empfänglicher für die Auswirkungen von grafischer Gewalt sind (mögliche Gründe sind eine höhere Sensibilität, eine weniger umgängliche Persönlichkeit, eine Tendenz weniger gewissenhaft zu sein als andere Gleichaltrige, oder auch eine genetisch bedingte emotionale Störung). In solchen Fällen **kann sich der wiederholte Konsum** von gewalttätigen Inhalten schließlich auch im Verhalten niederschlagen. Es ist also wichtig, das Temperament seiner Kinder richtig einzuschätzen. Und abgesehen davon, ob ein Kind durch Videospiele gewalttätig wird, kann es gegenüber echter Gewalt abgestumpft oder gleichgültig werden. Übermäßiges Ausgesetztsein kann zu weniger Mitgefühl gegenüber echten Gewaltopfern führen.

Verhalten. Auch wenn der Zusammenhang zwischen Gewalt in Videospiele und im echten Leben schwach ist, gibt es **Grund zu der Annahme**, dass Videospiele Gewalt und Zorn begünstigen können, ohne dass diese explizit dargestellt werden. Videospiele sind darauf ausgelegt, das Belohnungszentrum unseres Gehirns zu stimulieren, indem sie uns vor ständig neue Herausforderungen stellen, und uns mit jedem erwarteten Erfolg einen kleinen Schub Dopamin verabreichen.

Wenn wir nicht vorsichtig sind, kann dies dazu führen, dass wir impulsiver, ungeduldiger und reizbarer reagieren, wenn unser Spiel unterbrochen wird. Und auch wenn viele Spiele **eine positive Botschaft** haben oder eher scheuen Teens einen Ort bieten, an dem sie mit Gleichaltrigen interagieren können, gibt es die Gefahr, von **anderen Mitspieler:innen beleidigt zu werden** oder die Ermutigung der Spielenden **auf Hindernisse als auf Dinge zu reagieren, die es zu zerstören gilt.**

Kosten. Geld für Videospiele, Konsolen, Zubehör und Einkäufe innerhalb des Spiels können sich schnell summieren. Neuerscheinungen von Spielen können schnell mal 50 Euro kosten. Ganz zu schweigen von den hunderten von Euro, die man für immer neue Hardware ausgeben könnte. Haben wir nicht erst vor ein paar Jahren das aktuelle Modell gekauft?

Videospiele werden von Monat zu Monat besser, brillanter und komplexer. Gamer:innen wollen oft auf dem allerneuesten Stand bleiben – ganz ähnlich wie du vielleicht den Wunsch hast, immer das neueste iPhone zu haben oder dein altes Auto gegen ein neues einzutauschen. Es ist praktisch unmöglich, jede verlockende Gelegenheit zu nutzen, die die Spieleentwickler anbieten.

Ein beliebtes Konzept für Spielentwickler heutzutage nennt sich »Free-to-play« (kurz: F2P). Das Spiel ist kostenlos verfügbar und die Entwickler verdienen ihr Geld über »Microtransactions«, bspw. »Cosmetics«, kaufbare Sonderinhalte, die das Aussehen verschiedenster Spielelemente verändern, jedoch keinen Vorteil für das Spielgeschehen an sich bedeuten. Bekannte Beispiele sind das MOBA »League of Legends« und das Mobile Game »Brawl Stars«.

Vorsicht gilt an zwei Stellen:

1. Da die Entwickler ein vollständiges Spiel kostenlos zur Verfügung stellen, sind sie auf die vielen kleinen Käufe angewiesen. Diese werden natürlich auf viele verschiedene Arten angeboten und mitunter als erstrebenswert dargestellt. Gerade für impulsive Menschen, kann hier eine Falle entstehen.
2. Als »Pay-to-win« (kurz: P2W) werden Spiele bezeichnet, die auf dem Free-to-play-Konzept aufbauen, aber einen entscheidenden Unterschied haben: Es gibt die Möglichkeit, für Verbesserungen zu bezahlen, die das Spielgeschehen selbst zu Gunsten des Zahlenden verändern. Wenn ein Spiel Geld über Fähigkeiten stellt, empfehlen wir, einfach weiterzuziehen.

Wie kann ich dafür sorgen, dass das Spielverhalten meiner Teens gesund bleibt?

Das Begrenzen des Spielverhaltens deiner Teens muss nicht in Streit ausarten. Bevor du ihnen mit einer Liste mit »auf keinen Fall«, »absolut nicht« und »nur über meine Leiche« kommst, findest du hier ein paar Tipps:

Zeig Interesse. Die meisten Eltern wissen nicht viel über Videospiele, aber es war nie einfacher, etwas darüber zu lernen. Zeig deinen Teens, dass dir ihre Interessen wichtig sind und lehre sie gleichzeitig durch dein Vorbild Selbstregulierung, indem du an ihrem Leben teilnimmst und mit ihnen lernst und wächst.

Du kannst auf YouTube nach einem Spieltitel suchen und einen Trailer oder Spieldausschnitte für jedes Spiel und jede Art von Konsole oder Plattform finden. Beobachte, wie dein Teen in Mehrspieler-Spielen mit anderen interagiert: Ist er/sie ein:e Anführer:in? Ein:e Nachfolger:in? Friedensstifter:in? Teambuilder:in? Strateg:in? Diese Aspekte ihrer Persönlichkeit zu beobachten können dabei helfen, andere Aktivitäten zu entdecken, die ihnen liegen. Bitte deine Teens, dir ihr Lieblingsspiel zu erklären, während du zusiehst. Stelle Fragen, bevor du Urteile fällst: *Was gefällt dir an dem Spiel am meisten? Inwieweit identifizierst du dich mit diesem Charakter? Ist die Geschichte realistisch oder eher fantastisch? Wer in deinem Freundeskreis ist in diesem Spiel am besten und warum? Welche Gefühle löst das Spielen dieses Spiels in dir aus?*

Zeig deinen Teens, wie Spiele gemacht werden. Befasst euch gemeinsam mit den technischen und kreativen Aspekten der Spielentwicklung: Methodik, Storyboards, Soundtrack und Sound-Design, Marketing, Voice-over – alles. Du kannst sie sogar dazu ermutigen, ihr eigenes Spiel zu kreieren. Apps und Software für die Spieleentwicklung sind erschwinglich und relativ einfach zu erlernen. Das Hobby deiner Kinder könnte zu einer echten Karriere-Option werden.

Sei ein Vorbild für gesundes Online-Verhalten. Teenager haben einen besonderen Riecher für Heuchelei. Wir können ihnen keine Standards setzen, denen wir nicht selbst folgen. Wenn wir konsequente Regeln für uns und unsere Familie festlegen, zeigt das unseren Teens, dass wir das, was wir sagen, auch ernst meinen.

Ermutige deine ganze Familie dazu, der direkten persönlichen Kommunikation den Vorzug zu geben, wann immer das möglich ist. Legt Zeiten und Orte fest, die frei sind von Handys, Spielen und Computern, und haltet sie konsequent ein. Wir können unsere Kinder nicht davon überzeugen, dass Beziehungen im echten Leben wertvoll sind, wenn wir es selbst nicht vorleben.

Bringe ihnen einen sicheren Umgang mit dem Internet bei. Erinnerere deine Kids daran, niemals persönliche Informationen oder Details über sich selbst oder ihre Familie online preiszugeben. Auch nicht an Freund:innen, da es immer sein kann, dass andere mithören oder -lesen. Sie sollten sich nie mit jemandem treffen, den sie bisher nur aus dem Internet kennen, ohne dass ein Erwachsener, dem sie vertrauen, dabei ist.

Teens und Eltern sollten sich außerdem bewusst sein, dass in Chats im Allgemeinen, auch in scheinbar harmlosen Spielen, zahlreiche »Trolle« unterwegs sind.

Gib deinen Teens die Möglichkeit, die Grenzen selbst mitzubestimmen. Frage sie: *Welche Zeitbegrenzungen für Gaming haben deine Freunde? Wie lange am Stück ist es deiner Meinung nach in Ordnung zu spielen? Was für Vorteile hat das Spielen von Videospiele? Welche Spielinhalte können problematisch sein und warum? Woran merkst du, dass du zu viel gespielt hast? Welche Strategien hast du, um zu verhindern, dass der Inhalt des Spiels dein Leben und deine Einstellung beeinflusst?* Natürlich trifft letztlich ihr als Eltern die Entscheidungen, aber indem ihr eure Teens in die Entscheidung mit einbezieht und ihre Wünsche und Bedenken hört, zeigt ihr ihnen Respekt und gebt ihnen die Möglichkeit, ihre Reife zu zeigen (und euch stolz zu machen).

Nicht zuletzt ist Erziehung der Transfer von Verantwortung. Ein wichtiges Ziel ist, dass die Kinder irgendwann voll selbst verantwortlich sein können. Das Mitbestimmen ist also nicht nur Mittel zum Zweck (und wenn sie 18 sind, müssen sie von jetzt auf gleich alles selbst machen), sondern der Weg und das Ziel. Jedes bisschen Freiheitsdrang, muss mit Verantwortung abgewogen werden. Mehr Freiheit = mehr Verantwortung. Schritt für Schritt bis der Erziehungsauftrag beendet ist und das Kind zu einem eigenverantwortlichen Menschen herangereift ist.

Beschäftigt euch gemeinsam mit Orten, Menschen oder Themen, die einen Bezug zu ihren Lieblingsspielen haben. Wenn deine Teens Spiele mit einem bestimmten historischen oder kulturellen Hintergrund mögen (etwa den Zweiten Weltkrieg oder griechische Mythologie), schaut euch eine Ausstellung mit Objekten aus dem Zweiten Weltkrieg an oder findet ein gutes Buch über den Olymp oder die griechische Antike). Wenn deine Kinder gerne Sport-Videospiele spielen, nimm sie mit zu einem echten Spiel (egal ob Amateur- oder Profisport) oder kauf (gebrauchte) Ausrüstung, damit sie den Sport draußen ausprobieren können. Geh mit ihnen zu einem Symphoniekonzert, bei dem der Soundtrack ihres Videospieles aufgeführt wird (gibt es immer öfter). Sprecht darüber, wie das echte Erlebnis im Gegensatz zu der Darstellung im Videospiele wirkt. Wir wissen von einem Vater, der einwilligte, seinen Kindern eine Wii zu kaufen – unter der Bedingung, dass sie auch die echten Spiele mit ihm spielen. Sie spielten also zum Beispiel an einem Abend Wii Bowling und gingen dann auch gemeinsam in eine Bowlinghalle. Nach einer Weile beschlossen seine Kinder, dass die echten Spiele viel besser waren als die Videospiele-Version, und die Familie plant jetzt bewusst Zeiten ein, in denen sie gemeinsam Spiele spielen.

Lerne zusammen mit deinen Teens, das Spiel zu spielen. Ja, im Ernst. Lerne, wie man die Lieblingsspiele deiner Teens spielt. Bitte sie, dir zu zeigen, wie man diese komischen Controller bedient und lass dich ruhig erst einmal von ihnen demütigen. Dann übe weiter. Frage nach Tipps und Ratschlägen. Verbessere dich. Erzähle ihnen Geschichten über die Videospiele deiner Jugend. Und dann sieh zu, was passiert,

wenn du in ihrem Lieblingsvideospiele tatsächlich gut wirst. Du wirst es lieben. Und sie auch.

Erstelle eine No-Go-Liste. All das soll nicht bedeuten, dass du deine Moralvorstellungen zum Vergnügen deiner Kinder über Bord werfen musst. Find heraus, was deine nicht-verhandelbaren Bedingungen sind und kommuniziere diese klar: »Keine Videospiele im Kinderzimmer«, »Keine Spiele ab 18 (16) in unserem Haus«, »Es wird erst gespielt, nachdem Hausaufgaben oder Haushalt erledigt sind«, »Wenn das Spiel dich so aufregt, dass du den Controller wegwirfst oder ausrastest, musst du sofort aufhören zu spielen«, »Wenn ich sage ›Du kannst dreimal versuchen, dieses Videospiele-Level zu schaffen, aber dann ist es Zeit fürs Bett«, hörst du auf ohne zu meckern.«

Es ergibt Sinn, Grenzen für die Bildschirmnutzung zu setzen, die nicht unbedingt auf einer bestimmten Anzahl von Minuten beruhen, sondern auf natürlichen Begrenzungen.

Nutze die Geräteeinstellungen, um Bildschirmzeit-Limits festzulegen. So musst du nicht ständig Timer stellen und dann selbst einschreiten.

Sei selbst ein gutes Vorbild und schränke die Zeit, die du an deinen Geräten verbringst konsequent ein, vor allem während du Zeit mit deinen Kindern verbringst.

Wähle einen Tag pro Woche, an dem die Regeln für die Bildschirmzeit etwas lockerer sind, damit deine Kids die Apps, die sie haben dürfen, freier nutzen können – auch um Freundschaften zu pflegen.

Wann sollte ich mir Sorgen machen?

Wie schon erwähnt können Videospiele helfen, den Stress rund um den alltäglichen Wahnsinn des Erwachsenwerdens abzubauen, aber sie sind kein Ersatz für echte Bewältigungsstrategien. Sorge dafür, dass dein Sohn/deine Tochter nicht spielen, anstatt sich angemessen mit Problemen auseinanderzusetzen: Mobbing, Schwierigkeiten, Freunde zu

finden oder mit Lehrer:innen umzugehen, Probleme mit Disziplin in der Schule oder gar beginnenden Angststörungen oder Depressionen.

Strengere Grenzen oder anderweitiges Eingreifen können auch nötig sein, wenn dein Teenager...

- Stark auf Videospiele fixiert ist. Er ist abgelenkt oder gereizt, wenn er nicht spielt, oder spricht nur noch über Gaming.
- Heimlich spielt, über seine Spielzeiten lügt, verbirgt, wie viel sie spielt, oder Ausreden sucht, um länger zu spielen.
- Zunehmend aggressives Verhalten zeigt oder anstößige Zitate aus Spielen oder von anderen Gamer:innen übernimmt.
- Einen Mangel an Kontrolle zeigt, zum Beispiel, wenn sie eigentlich nur für 20 Minuten spielen möchte, aber dann mehrere Stunden spielt. (Bedenke dabei, dass Videospiele in der Regel darauf ausgelegt sind, solch ein Verhalten zu fördern.)
- Verpflichtungen und Beziehungen vernachlässigt, z.B. Freundschaften, Familienzusammenkünfte, Hausaufgaben, Körperpflege oder andere wichtige Teile seines Lebens.
- Einen Großteil ihres Geldes für Gaming ausgibt oder ständig neue Extras für ihre Spiele kauft.
- Gleichgültig oder defensiv reagiert, wenn sich Menschen in seinem Umfeld ignoriert, ausgeschlossen oder vergessen fühlen.

Videospiele machen es uns einfach, ungesunde Gewohnheiten zu entwickeln – viele ihrer Mechanismen sind quasi darauf ausgelegt, süchtig zu machen. Wie können wir unseren Kindern und Jugendlichen helfen, Selbstbeherrschung zu üben, anstatt sich von ihren Hobbys beherrschen zu lassen?

Wie sollte ich mit ungesundem Spielverhalten umgehen?

Der erste und wichtigste Schritt ist Verständnis und Empathie. Es ist **relativ leicht** eine Gaming-Abhängigkeit zu entwickeln. Videospiele

bieten ein einfacheres Abbild unseres echten Lebens, wo es für jedes Problem eine Lösung gibt, die in ein paar Stunden erreicht werden kann. Wir Menschen verlangen nach der Dopaminausschüttung, die mit Erfolgserlebnissen verbunden ist, und Videospiele bieten eine zuverlässige Quelle dafür. Und wie bei den meisten Arten von Suchtverhalten kann eine Videospiele sucht oft ein Symptom von tieferliegenden Problemen sein – Einsamkeit, Unzufriedenheit, Ziellosigkeit und mehr.

Süchte dienen oft als ein vermeintliches Heilmittel für das Gefühl der Isolation. Deshalb ist es wichtig, dass dein Teen sich nicht angegriffen fühlt, wenn du das Thema ansprichst. Gehe es sachte an. Zeige Interesse an seinen/ihren Lieblingsspielen. Zeige, dass er/sie dir wichtig ist, und somit auch die Dinge, die ihm/ihr wichtig sind. Auf dieser Grundlage könnt ihr darüber sprechen, was die Gewohnheit mit ihm/ihr macht und wie er/sie die Kontrolle wieder erlangen kann, ohne etwas komplett aufgeben zu müssen, dass für ihn/sie zu seiner/ihrer Identität gehört.

Ermutige deine Teens dazu, auf eine gesunde Weise zu spielen, die sie selbst und Gott ehrt. Sie müssen sich nicht komplett abschotten. Es ist möglich, eine vernünftige Menge an Zeit mit ihrem Hobby zu verbringen, ohne es zu verlernen, sich mit den Menschen um sie herum zu beschäftigen.

Abschließende Gedanken

Auch wenn die Bibel nichts über Videospiele sagt, sagt sie viel darüber, wie der Heilige Geist uns überführt und zeigt, was richtig und was falsch ist (**Johannes 16,7-9**), und darüber, wie wichtig es ist, dafür zu kämpfen, dass Gott die ultimative Priorität im Leben der Gläubigen hat (**Philipp 3,7-10**). Gott will auch, dass jeder Christ unmissverständlich weiß, dass wir auch in unserem Versagen (**Psalms 143,10**), wertgeschätzt, begabt und durch seine Gnade angenommen sind, und wir deshalb absolut *gut genug* sind (**Psalms 139,13-14**; **Epheser 2,10**; **Römer 15,7**; **Römer 8,1**).

Videospiele bieten uns eine intensive Art der Unterhaltung – zum Vergnügen oder um einfach mal abzuschalten. Aber welchen Wert sie auch immer bieten, sie können keine aktive Beziehung zu deinen Teens oder das Wachsen in der Nachfolge Christi ersetzen. Genießt sie also mit Verantwortung.

Weitere Ressourcen von Axis & MRJ

- **Der MRJ Newsletter**, ein kostenloser E-Mail-Newsletter, mit fundierten Einblicken in die Lebenswelt von Teenagern.
- Die Eltern-Ratgeber »**Umgang mit Pornografie**« und »**Umgang mit LGBTQ+**«. Verstehe, womit Teenager konfrontiert sind, um gute Gespräche zu führen.
- Schau auf **axis.org** und **mrjugendarbeit.com** um mehr Informationen und Materialien zu finden!
- Das MRJ-Team ist bemüht die besten Ressourcen für Eltern, Jugendleiter:innen und Verantwortungsträger:innen von Axis und weiteren Partnerorganisationen zu übersetzen. Dafür benötigen wir **Spenden**.

Weiterführende Ressourcen und Quellen

- **Main Quest Ministries e.V.** fördert die Verbindung von Glaube und Nerdkultur.
- Die **Selbstkontrolle der Unterhaltungssoftware-Industrie (USK)** bietet Bewertungen und weitere Tipps zum Umgang mit Videospielen.
- Ebenso **die PEGI (Pan-European Game Information)**
- Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** bietet verschiedene Materialien zu den Themen Medienpädagogik und Gaming an

- **Top 10 Selling Video Games** – Monats- und Jahres-Hitliste der beliebtesten Spiele, mit deren Hilfe Eltern und Verantwortliche mit ihren Jugendlichen über beliebte Videospiele-Titel sprechen können (englisch).
- **Pew Research** – Aktuelle Statistiken und Umfragen zum Thema Spiele, Gaming und Gamer (englisch)
- CVJM-Themenheft zum Thema »**Gaming und Glaube**«
- »**jugendschutz.net**« untersucht regelmäßig bei Kindern beliebte Apps und informiert über Risiken: »**Klick-Tipps**«
- Der Medienratgeber »**Schau Hin**« für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen
- Mit einem **Mediennutzungsvertrag** regeln Eltern und Kinder einen wichtigen Teil ihres Familienlebens
- **Klicksafe** ist eine Sensibilisierungskampagne zur Förderung der Medienkompetenz im Umgang mit dem Internet und neuen Medien im Auftrag der Europäischen Kommission.
- **Spielbar.de** hilft Eltern und pädagogisch Verantwortlichen beim Einstieg in das Thema Computerspiele, stellt Tipps und Materialien für Alltag und pädagogische Praxis bereit und erstellt pädagogische Beurteilungen über Computerspiele.
- Die Broschüre »**Battlefield Home**« von »**return Fachstelle Mediensucht**« liefert Anregungen für Friedensgespräche im familiären Konfliktfeld Computerspiele.
- Wenn Smartphone-Zeit zur Lebenszeit wird: »**Leben in 75cm²? – Der Elternratgeber**«
- Basisuntersuchungen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen: »**mpfs Studien**«.
- Der »**Spieleratgeber-NRW**« ist eine pädagogische Informationsplattform zu Computer-, Konsolenspielen und Apps bei der Kinder und Jugendliche in redaktionelle Prozesse aktiv mit eingebunden werden.

Umgang mit GAMING

Zusammenfassung

- Videospiele werden immer bedeutender. Es wird immer mehr Geld für Videospiele ausgegeben, es entstehen kontinuierlich neue Plattformen, Geräte, Spiele, die E-Sport-Szene wird immer professioneller.
- Wie andere Interessensgebiete hat auch die Welt des Gamings ihren eigenen Slang, der sich konstant weiterentwickelt und verändert.
- Gaming ist längst nicht mehr ausschließlich ein Zeitvertreib für junge Männer. Videospiele sprechen sowohl Jungen als auch Mädchen an und sie bieten eine neue Weise, soziale Kontakte zu knüpfen.
- Wie alle Bewertungssysteme sind auch die Altersfreigaben für Videospiele eine Orientierung für Eltern und Verantwortliche, aber kein Ersatz für eigene Einschätzung, Recherche und weise Entscheidungen.
- Videospiele haben sowohl positive als auch negative Auswirkungen. Es ist wichtig beides zu verstehen, um gesunde Grenzen festlegen zu können.
- Es kann schnell passieren, dass Kinder und Jugendliche viel zu viel Zeit mit Videospiele verbringen, weil es einfach Spaß macht! Manchmal brauchen sie einfach ein liebevolles erwachsenes Vorbild, das mit ihnen darüber spricht, wie eine gesunde Beziehung zu Games und Technik im Allgemeinen aussehen kann und wie wir unser Leben nicht davon beherrschen lassen können.

Tipp: Diese Seite kannst du separat ausdrucken oder als Screenshot speichern, damit du das Wichtigste auf einen Blick griffbereit hast!

Umgang mit GAMING

Beziehungsfragen

- Welche Videospiele magst du? Warum?
- Welche Videospiele magst du nicht? Warum?
- Wie viel Zeit verbringen Menschen in deinem Umfeld mit Videospiele? Findest du das zu viel oder zu wenig? Warum? Wie viel Zeit ist deiner Meinung nach richtig?
- Glaubst du, dass gewalttätige Videospiele dazu führen, dass Menschen auch im echten Leben gewalttätig werden? Warum oder warum nicht?
- Wie viel geben Menschen in deinem Umfeld für Games aus? Findest du das zu viel oder zu wenig? Wie viel Geld würdest du gerne (maximal) ausgeben? Woher bekommst du dieses Geld?
- Welche anderen Grenzen wären deiner Meinung nach gut für dich? Warum?
- Welche Konsequenzen findest du angemessen, wenn du diese Grenzen überschreitest?
- Was ist deiner Meinung nach ein gutes Gleichgewicht zwischen Bildschirmzeit und Aktivitäten, die nicht am Bildschirm stattfinden? Wie kann ich dir helfen, dieses Gleichgewicht zu halten?
- Welche Arten von Verhalten sind deiner Meinung nach inakzeptabel, wenn man mit anderen online interagiert? Was tust du, wenn du solches Verhalten bei anderen beobachtest? Was sollte ich tun, wenn ich solches Verhalten bei dir beobachte?

Tipp: Diese Seite kannst du separat ausdrucken oder als Screenshot speichern, damit du das Wichtigste auf einen Blick griffbereit hast!