



München, 09.12.2009

## Computerspielsucht?

Liebe Eltern,

in den Medien wird häufig berichtet, dass zunehmend mehr Kinder und Jugendliche abhängig von Computerspielen werden. Das beunruhigt viele Eltern, denn sie können die Begeisterung ihrer Kinder für Spiele am Computer oder Konsole oft nicht nachvollziehen und sind unsicher, wie ein kindgerechter Umgang mit den elektronischen Spielen aussehen sollte. Deshalb möchte die Initiative „SCHAU HIN! Was Deine Kinder machen.“ Eltern und Erziehende unterstützen. Mit den Tipps und Anregungen können Sie aktiv etwas tun, damit aus dem Spiel keine Sucht wird.

Mit freundlichen Grüßen  
Gez. Clemens Hauck, Rektor

### Was macht Computer- und Konsolenspiele für Kinder so anziehend?

Computer- und Konsolenspiele faszinieren Kinder grundsätzlich aus den gleichen Gründen wie andere Spiele auch. Spielen macht Spaß und vertreibt die Langeweile. Kinder erleben spannende Geschichten und entdecken neue Fantasiewelten. Dort schlüpfen sie in neue Rollen und vergessen so vorübergehend die Ängste und Sorgen des Alltags.

Darüber hinaus faszinieren elektronische Spiele weil

- Es so viel Auswahl gibt und für jeden Geschmack etwas dabei ist.
- die Gestaltung oft sehr farbenfroh ist.
- die Kinder auch mal allein spielen können.
- diese Spiele das machen was der Spieler will und Kinder auch mal die „Bestimmer“ sein können.

### Welche Gefahren bestehen, wenn Kinder zu viel Zeit mit elektronischen Spielen verbringen?

Die Gefahren sind vielfältig und hängen oft auch miteinander zusammen.

- Körperliche Schäden: Sitzt ein Kind nur vor dem Computer oder der Konsole, kann es an Bewegungsmangel leiden.
- Vernachlässigung sozialer Kontakte: Die Spieler treffen sich weniger oder gar nicht mehr mit Freunden. Im schlimmsten Fall führt dies dazu, dass sie verlernen, mit anderen Menschen umzugehen.
- Vernachlässigung anderer Hobbys: Die Spieler legen weniger Wert auf andere Freizeitaktivitäten, wie zum Beispiel den Sportverein oder die Musikgruppe.
- Probleme in der Schule: Auch die schulischen Leistungen können darunter leiden, wenn Kinder zu viel Zeit mit elektronischen Spielen verbringen.
- Realitätsverlust: In manchen Spielen vergessen die Spieler die Realität, die in ihrer Wahrnehmung voller Probleme ist. Dann kann es passieren, dass das Denken, Fühlen und Handeln der Spielenden von den Spielen beherrscht wird.
- Sucht: Im schlimmsten Fall können Games zu einer Sucht werden.

### Wie kann ich mein Kind stark machen und so einer möglichen Sucht vorbeugen?

Der beste Schutz gegen übermäßiges Spielen ist das gestärkte Selbstvertrauen der Kinder. Die folgenden Punkte geben Anregungen, wie Eltern ihre Kinder stark und selbstbewusst machen können:

- Liebe zeigen: Kinder wollen sicher sein, dass sie von ihren Eltern geliebt werden. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie sie lieben. Und wenn es mal zum Streit kommt sorgen sie dafür, dass Sie sich wieder mit Ihren Kindern versöhnen.
- Lob aussprechen: Lob und Anerkennung stärken das Selbstbewusstsein von Kindern. Aber loben Sie nicht nur vollbrachte Leistungen. Es ist viel wichtiger, das Bemühen Ihrer Kinder zu loben.

- Freiräume lassen: Kinder brauchen Freiräume, d.h. Platz zum Erkunden, Forschen, Toben, Rennen, Spielen. Schreiten Sie ein, wenn Ihnen Ihr Gefühl sagt, dass sich Ihre Kinder in eine für sie bedrohliche und gefährliche Situation begeben. Aber lassen Sie Ihren Kindern auch den Raum, ihre eigenen Abenteuer zu erleben.
- Orientierung geben: Kinder brauchen Orientierungshilfen im Alltag. Dazu gehört es Grenzen zu setzen. Viel wichtiger aber sind immer wiederkehrende feste Abläufe, wie z.B. das gemeinsame regelmäßige Mittagessen.
- Vorbild geben: Kinder brauchen Vorbilder und das sind gerade in jungen Jahren die Eltern. Vorbilder müssen glaubwürdig und ehrlich sein. Denn Kinder können schon sehr früh erkennen, wenn Erwachsene anders handeln als sie reden.

### **Wie schaffen Eltern es, dass Absprachen für das Computerspielen vom Kind auch eingehalten werden?**

Kinder verlieren beim Spielen oft jegliches Gefühl für Zeit. Eltern sollten ihre Kinder deshalb dabei unterstützen, die vereinbarte Zeit nicht zu überziehen.

- Loben sie ihr Kind, wenn es den Zeitplan einhält.
- Beide Elternteile sollten konsequent bleiben, wenn einmal Absprachen zum Computerspielen getroffen wurden.
- Die Einhaltung der Absprachen fällt leichter, wenn Eltern das Game kennen und verstehen. Kennen Eltern das Lieblingsspiel, können sie rechtzeitig ein Signal geben, bevor die Zeit abgelaufen ist.

### **Wie lange ist zu lange?**

Um den Gefahren von übermäßigem Computer spielen vorzubeugen, sollten Eltern mit Kindern feste Regeln vereinbaren, wie lange und wie oft elektronische Spiele gespielt werden dürfen. Experten empfehlen die folgenden Zeiten als Orientierung:

- bis 7 Jahre etwa 30 Minuten.
- 8 bis 9 Jahre etwa 45 Minuten.
- 10 bis 11 Jahre etwa 60 Minuten.
- 12 bis 13 Jahre etwa 75 Minuten.

### **Welche Gründe haben Kinder, wenn sie oft und lange spielen?**

Die Gründe für übermäßiges Computerspielen sind vielfältig. Zumeist betreffen sie nicht das jeweilige Spiel selbst, sondern hängen mit dem wirklichen Leben des Kindes zusammen. In der Regel suchen Kinder in den elektronischen Spielen Befriedigung für die Grundbedürfnisse, die im echten Leben aus ihrer Sicht nicht erfüllt werden. Zum Beispiel verschaffen sie sich im Spiel Anerkennung, Belohnung und Respekt und verdrängen so Unsicherheiten, Ängste und Frustgefühle. Wenn Kinder ein Game finden, das ihnen die fehlende Anerkennung gibt und mit dem sie sich in eine vermeintlich bessere Welt flüchten können, können diese Kinder die Kontrolle über ihr Spielverhalten verlieren.

### **Woran erkenne ich, dass mein Kind spielsüchtig oder gefährdet ist?**

Weil Eltern den Reiz elektronischer Spiele oft nicht nachvollziehen können, kommt ihnen das Computer spielen manchmal wie eine Sucht vor. Die meisten Kinder sind jedoch nicht süchtig.

Die folgenden Anzeichen weisen darauf hin, dass Ihr Kind gefährdet ist:

- Ihr Kind ist unruhig und geht sofort nach dem Essen zurück an den Computer.
- Freunde kommen immer seltener oder gar nicht mehr zu Besuch.
- Die schulischen Leistungen werden immer schlechter.
- Ihr Kind vernachlässigt seinen eigenen Körper, wäscht sich selten.
- Ihr Kind sitzt immer länger vor dem Computer und spielt schon früh morgens oder in der Nacht.
- Ihr Kind ist häufig müde und leidet unter Schlafmangel,
- Ihr Kind findet immer weniger Zeit für andere Aktivitäten,
- Ihr Kind wird aggressiv, depressiv, unruhig oder teilnahmslos, wenn es nicht spielt.

---

SCHAU HIN! ist eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Telekommunikationsunternehmens vodafone, den öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ARD und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIELFILM. Sie wurde 2003 ins Leben gerufen und hilft Eltern und Erziehenden mit alltagstauglichen Tipps, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken.