

Oh, mein Kind ist wieder am Gamen!

Internetsucht Onlinespiele bringen nicht nur in manchem Elternhaus die Fetzen zum Fliegen, sie bergen auch grosse Risiken. Eine vom Bund geplante Präventionsregelung greift laut Fachleuten zu wenig weit.

Stefan Müller

Sonntagmorgen. Bei der Familie Meier (Name geändert) ist diesmal kein gemütlicher Brunch angesagt, sondern eine ernsthafte Aussprache: Es geht wieder einmal ums Gamen, dieses ständige Am-Handy-Hängen und -Spielen. «Ich lerne später für die Prüfung», rechtfertigt sich der 13-jährige Martin trotzig, als ihn seine Eltern auf die Gameregel der Familie hinweisen: maximal eine Stunde pro Tag. Dem Schüler fällt es schwer, sich an diese Vorgabe zu halten. Trotz App, die seinen Handykonsum steuern sollte. Nun müssen die Eltern ihn wiederholt an die vereinbarten Regeln erinnern.

Wenn es ums Gamen geht, fliegen in manchem Elternhaus schon mal die Fetzen. Das erstaunt nicht, geraten doch immer mehr Kinder und Jugendliche in den Bann von Onlinevideospiele. Das bestätigt auch die aktuelle James-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, die seit bald zwanzig Jahren repräsentative Zahlen liefert zur Mediennutzung von Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren in der Schweiz.

Nach dieser Erhebung gamen 66 Prozent aller Knaben täglich oder mehrmals die Woche; bei den Mädchen sind es 11 Prozent. Ausserdem spielen die Knaben im Gegensatz zu den Mädchen lieber gemeinsam als allein. Und: Praktisch alle Jugendlichen besitzen ein Smartphone (99%).

Eine bange Frage vieler Eltern: Ist mein Kind spielsüchtig? So einfach lässt sich die Frage nicht beantworten. Auch wenn die Weltgesundheitsorganisation WHO kürzlich die Onlinespielsucht als Krankheit anerkannt hat: Als süchtig gilt, wer seinen Alltag wegen Computer- und Videospielen vernachlässigt.

Gefangen im Spiel

Was bedeutet das? «Es wird sicher mehr über Risiken und Chancen des Gamens diskutiert», sagt Medienpädagoge Joachim Zahn von der Medienfachstelle Zischtig.ch, die sich gemäss eigenen Angaben seit mehr als zehn Jahren als wichtige Ergänzung zu den «Digitalisierungs-Euphorikern» versteht. Denn zweifellos müsse das Thema differenzierter angeschaut werden, als es die Gamebranche tut. Die spricht vor allem von den Chancen der Digitalisierung und dem günstigen Einfluss auf das Vorstellungsvermögen junger Menschen.

Gemäss Studien und Beobachtungen von Fachleuten haben vor allem neuere Onlinespiele aber ein hohes Suchtpotenzial: Sie sind raffiniert gestaltet, man kann etwa in der Gruppe spielen. «Sie tragen damit dem Bedürfnis Rechnung, mit Gleichaltrigen eine Spielerfahrung zu machen», so der Medienpädagoge Zahn. Weitere Spielelemente, die Kinder und Jugendliche stark binden: Man fühlt sich zugehörig, misst sich mit anderen, kann Actionheld spielen und erhält Belohnungen mit hohem Abhängigkeitspotenzial.

Das derzeit beliebteste Onlinespiel «Fortnite» ist so gestrickt. Weil es die meisten kennen, kann auf dem Pausenplatz



Verlockende neue Welt: Heute beschäftigen sich viele Kinder lieber mit virtuellen als mit herkömmlichen Spielzeugen. Foto: Getty Images

gut darüber gefachsimpelt werden. «Die Erwachsenen haben oft keine Ahnung und fühlen sich überfordert», berichtet Joachim Zahn. Hinzu komme eine riesige Fanwelt. Es gebe Meisterschaften, Spielerhelden und Ruhm. Manche Spieler verdienen sich eine goldene Nase mit täglichem Livestreamen.

Das Gamen ist ein gutes Geschäft. Auch wenn das Spiel grundsätzlich kostenlos ist, gelingt es mit Tricks, den Konsumenten das Geld aus der Tasche zu ziehen. Mit raffinierten Gadgets (technischem Zubehör), die nur in limitierter Anzahl verfügbar sind und die man unbedingt haben muss, lässt sich ein hoher Verkaufspreis erzielen. Dazu Zahn: «Jüngere Spieler können diesen Mechanismen wenig entgegensehen.»

Eltern und Schule gefordert

Onlinespiele halten viele Eltern zunehmend auf Trab. «Wir hatten noch nie so viele Anfragen wie wegen «Fortnite»», sagt Medienexperte Zahn. «Die Eltern wissen nicht, welche Grenzen sie setzen sollen.» Online spielende Kinder verabredeten sich nicht

mehr mit anderen Kindern. Und sie würden aggressiv, wenn man sie einschränken wolle. So die Klagen überforderter Eltern. Kein Wunder, kommt es in vielen Familien immer wieder zum Streit. Denn wenn die Grenzen fehlen, spielen manche Kinder die ganze Freizeit über und schlafen kaum noch.

Dies hat auch Auswirkungen auf die Schule. «Es gibt tatsächlich Kinder, die exzessiv gamen und wenig Regeln kennen», bestätigt Sandra Geissler, Leiterin der Schulsozialarbeit der Stadt Bern. Die Lehrkräfte meldeten sich bei der Schulsozialarbeit, wenn der Unterricht gestört werde, zum Beispiel durch übermüdete und unkonzentrierte Schüler. Die Sozialarbeiterinnen und -arbeiter sprechen in der Beratung das Kind darauf an und fragen nach dem Schlaf- und Freizeitverhalten. Sie versuchen, die Eltern miteinzubeziehen und zu unterstützen. «Die Eltern sind stark gefordert», sagt Sandra Geissler. Es gehe schliesslich um Erziehung.

Sie stellt ein grosses Interesse am Umgang mit digitalen Medien fest. So werden an den Berner

«Die Eltern haben oft keine Ahnung und fühlen sich überfordert.»

Joachim Zahn,
Medienpädagoge

Schulen regelmässig Infoanlässe dazu durchgeführt.

Ähnlich sieht es in anderen Kantonen aus, allerdings unterscheiden sich die Angebote stark. Die einen Schulen engagieren sich mit Präventionslektionen und Infoveranstaltungen, andere begnügen sich mit einem Beitrag auf ihrer Website.

Griffiger Jugendschutz fehlt

Lange hat sich der Gesetzgeber gedrückt und der Gamebranche die Kontrolle weitgehend selbst überlassen. Mit einer Gesetzesvorlage für schweizweit einheitliche Alterskennzeichnungen und Alterskontrollen für Filme und Videospiele will nun der Bundes-

rat Minderjährige künftig besser vor ungeeigneten Medieninhalten schützen. Doch das genügt kaum.

Präventionsfachleute kritisieren, dass die Gesetzesvorlage zu wenig weit greife. «Der Faktor «Abhängigkeit» ist nicht berücksichtigt», sagt Christian Ingold, Leiter Prävention am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, Radix Zürich. Man müsse die Jugendlichen nicht nur vor schädigenden Medieninhalten schützen, sondern auch vor einer Sucht bewahren.

Wie bei der Altersfreigabe plädiert Ingold für eine Klassifizierung des Abhängigkeitspotenzials von Spielen. «Die Regulierung der Gamebranche wird von der Politik vernachlässigt», sagt der Präventionsfachmann. Dass aber Handlungsbedarf besteht, beweisen die überlasteten Beratungsstellen.

Ein Jugendschutz wäre wohl auch für Familie Meier hilfreich. Die sonntägliche «Kropfleerete» bringt zwar eine momentane Klärung der Regeln. Ob Martin seinen Spielkonsum künftig aber besser im Griff hat und das Vertrauen seiner Eltern wieder gewinnt, muss sich erst zeigen.

Spiele und Filme aussucht, die seinem Alter entsprechen.

— Klären Sie Ihr Kind über strafbare Handlungen im Internet auf. Dazu gehören etwa Cybermobbing und das Herunterladen extremer Inhalte.

— Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Auch bei Beratungsstellen finden Sie Rat und Unterstützung. (mü)

Mehr Infos: www.safezone.ch oder www.suchtschweiz.ch, Gratisnummer: 0800 104 104.

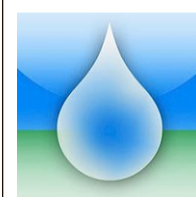
App-othek

Ein Wecker für Trinkfaule und Vergessliche

Eine App, die uns daran erinnert, Wasser zu trinken? Wenn ich durstig bin, trinke ich, dafür brauche ich doch keinen Wecker! Nun, ganz so einfach ist das mit dem Durst im (Arbeits-)Alltag ja nicht: «Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzend, konzentrierte ich mich auf meine Arbeit. In den Pausen hatte ich dann mal einen Espresso. Das Trinken habe ich schlicht vergessen», sagt etwa Peter Grunder, Ideenschmied beim österreichischen App-Produzenten Murbit.

Für sich und andere trinkfaule oder -vergessliche Menschen hat Grunder die App Trink!Wasser entwickelt. Denn ausreichend und regelmässig Wasser zu trinken, beeinflusst unser Wohlbefinden. Wassermangel kann unter anderem zu Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche führen. Auch die Nieren können auf Dauer beeinträchtigt werden. Die App berechnet aufgrund diverser Angaben (Alter, Geschlecht, Gewicht) den täglichen Flüssigkeitsbedarf (3 bis 3,5 Deziliter pro Kilo Körpergewicht), erinnert regelmässig mit einem Plätscherton an das Trinken eines Glases Wasser und zeichnet den Trinkfortschritt auf. Und sie hat zusätzlich eine spielerische Komponente, die zum Dranbleiben animiert: Mit jedem erreichten Tagesziel verwandelt sich das Lebensumfeld eines lustigen Dromedars namens Berta mehr und mehr von einer Wüste in eine Oase. (wü)

Regelmässig trinken: «Trink!Wasser»



Murbit GmbH, für iOS, gratis (ohne Werbung 2 Franken monatlich).

In dieser neuen Rubrik stellen wir in loser Folge empfehlenswerte Gesundheits-Apps vor.

Nervenkitzel für das Wohlbefinden

Elektrostimulation Das Nervensystem älterer Menschen kann offenbar gezielt wieder in Balance gebracht werden, indem sie durch geringe Ströme am Ohr stimuliert werden. Dies verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch Lebensqualität, Stimmung und Schlaf. Wie das Gesundheitsportal Aponet berichtet, haben Wissenschaftler der Universität Leeds (GB) zwei Wochen lang einmal täglich ihre Probanden – gesunde Freiwillige ab 55 Jahren – mit schwachen Stromstössen am Ohr behandelt. Damit stimulierten sie einen wichtigen Hirnnerv, den Vagusnerv. Neben positiven psychologischen Auswirkungen zeigte sich, dass diese Behandlung auch physiologische Vorteile haben könnte, die zu einem gesunden Altern beitragen.

Schon früher hatten Forscher den Vagusnerv stimuliert, um Depressionen, Epilepsie und Herzbeschwerden zu mildern. Dafür wurden Elektroden im Nackenbereich eingesetzt.

In Leeds hat man nun einen kleinen Ast des Nerven am Ohr genutzt, sodass für die Behandlung keine Operation nötig war. (sae)

Begleiten Sie Ihre Kinder, statt sie einfach machen zu lassen

Viele Eltern tun sich schwer mit der Mediennutzung ihrer Kinder. Verständlich, denn das Internet und damit auch Onlinespiele bergen Risiken. Deshalb sollten sich die Eltern mit der Mediennutzung ihrer Kinder vertraut machen, das Kind begleiten, Interesse zeigen und beobachten, was gespielt wird. Man muss nicht alles verstehen. «Wichtig ist, dass man sich darauf einlässt – auch um herauszufinden, welche Funktion das Gamen im Alltag des Kindes hat», sagt Christian Ingold, Leiter Prävention am Zentrum für Spiel-

sucht und andere Verhaltenssuchte, Radix Zürich. So würden Eltern von ihren Kindern ernst genommen, und es könnten gemeinsam Regeln vereinbart werden. Da die Durchsetzung der Regeln aber schwierig sei, so der Präventionsfachmann, hänge die Einhaltung auch stark von der Selbstregulierung des Kindes ab.

Was Eltern sonst noch tun können: — Informieren Sie sich, setzen Sie sich mit neuen Medien auseinander. — Entdecken Sie das Internet mit

Ihrem Kind. Sprechen Sie darüber, was es macht. Lassen Sie sich erklären, welche Games es spielt.

— Klären Sie Ihr Kind über mögliche Gefahren im Internet auf.

— Vereinbaren Sie Regeln, wie oft und wie lange die verschiedenen elektronischen Medien genutzt werden dürfen.

— Achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

— Motivieren Sie Ihr Kind, neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freunden zu verbringen.

— Achten Sie darauf, dass Ihr Kind