

Wann werden Online-Spiele zur Sucht?

Die Online-Spielsucht ist eine nicht stoffgebundene Suchtform und zählt zu den Verhaltenssuchten. Das bedeutet, nicht der Konsum einer (psychotropen) Substanz steht im Vordergrund, sondern eine exzessive Verhaltensweise: das Online-Gaming. Was sie so riskant macht: Online-Spiele sind für die Jugendlichen leicht zugänglich. Wer spielen möchte, benötigt lediglich eine Internetverbindung und ein entsprechendes Endgerät wie ein Smartphone, einen Laptop, ein PC oder eine Spielekonsole.



Foto: AdobeStock/ Chepko Daniil

Zu den Online-Spielen zählen sowohl Spiele, die über Apps auf dem Smartphone laufen (wie Candy Crush, Pokémon Go oder Clash of Clans), als auch Spiele am PC (wie League of Legends oder Counter-Strike).

2013 wurde die Abhängigkeit von (Online-)Computerspielen, also die Online-Spielsucht, weltweit das erste Mal als psychische Erkrankung anerkannt. Zunächst wurde sie nur als Forschungsdiagnose im Anhang des amerikanischen Klassifikationssystems für psychische Störungen DSM-5 aufgeführt. Dass sie als psychische Erkrankung eingestuft wurde, haben damals Expertinnen und Experten (Psychologinnen und Psychologen, Psychiaterinnen und Psychiater, Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater) trotz Gegenstimmen beschlossen, die vor allem aus der Computerspielentwicklung und -industrie laut wurden. Fachleute definieren Online-Spielsucht als anhaltende und wiederkehrende Nutzung des Internets, um sich mit Spielen (meistens mit anderen spielenden Personen) zu beschäftigen, die zu klinisch signifikanten Beeinträchtigungen oder Leiden führt. In einem Zeitraum von zwölf Monaten müssen mindestens fünf der folgenden Merkmale vorliegen, die Diagnosekriterien der Online-Computerspielsucht:

- 1. Gedankliche Eingenommenheit:** Betroffene denken ständig über frühere Aktivitäten in Online-Spielen nach oder planen gedanklich zukünftiges Spielverhalten. Die Online-Spiele werden im Verlauf zur einzigen und dominierenden Aktivität des Alltags.
- 2. Entzugssymptomatik:** Entzugssymptome treten bei Betroffenen typischerweise als vermehrte Ängstlichkeit oder freudlose (dysphorische) Stimmungslage, Schlafstörungen, verstärkte innere Unruhe, Aggressivität oder Gereiztheit auf. Verstärkte motorische Aktivität und Zittern spielen ebenfalls eine Rolle, weitere dezidierte körperliche Entzugssymptome jedoch nicht.
- 3. Toleranzentwicklung:** zunehmende Investition in Spiel- und Beschäftigungszeiten mit den Online-Spielen, um einen gewünschten belohnenden Effekt zu erzielen.
- 4. Erfolgreiche Abstinenzversuche:** Betroffene geben dem Drang nach, weiterspielen zu müssen, obwohl sie geplant hatten, den Spielkonsum zu beenden.
- 5. Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Beschäftigungen**

6. **Exzessive Nutzung** von internetbezogenen Computerspielen trotz bewusster psychosozialer Probleme
7. **Lügen über das tatsächliche Ausmaß des Internetcomputerspielens:** Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeutinnen und Therapeuten oder anderen nahen Bezugspersonen (Peergroup) in Bezug auf das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens.
8. **Emotionsregulative Aspekte:** Versuch von Betroffenen, Gefühle von Ohnmacht, Schuld oder Ängstlichkeit zu lindern, zu verdrängen beziehungsweise positiv gefärbte Stimmungslagen wie Euphorie zu erzeugen
9. **Gefährdung von wichtigen Beziehungen,** der Arbeits- oder Ausbildungsstelle aufgrund der Teilnahme an Internetspielen: Betroffenen droht die Kündigung, die Aufkündigung der Partnerschaft oder beispielsweise die Exmatrikulation.

Einsatz der Checkliste (Arbeitsblatt 2) im Unterricht

Arbeitsblatt 2 dieser Unterrichtsmaterialien bietet eine Übersicht der zentralen Kriterien der Online-Spielsucht und kann von den Schülerinnen und Schülern als Checkliste (Selbsttest) eingesetzt werden. Allerdings ist es nur als Orientierungshilfe zu verstehen: In der Schulstunde ist keine Diagnosestellung möglich. Eine höhere Anzahl zutreffender Kriterien in der Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler kann als Hinweis auf einen problematischen Umgang mit Online-Spielen verstanden werden, eine sehr hohe Ausprägung kann möglicherweise das Vorliegen einer Online-Spielsucht andeuten.

Es ist denkbar, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Ergebnisse auch in der Gruppe teilen (möchten). Grundsätzlich sollte aber darauf geachtet werden, dass die Anonymität der einzelnen Schülerinnen und Schüler gewahrt werden kann, falls gewünscht. Keinesfalls sollten einzelne Schülerinnen oder Schüler aufgrund ihres Summenwertes (der Anzahl für sie zutreffender Kriterien der Online-Spielsucht) stigmatisiert werden.

Online-Spielsucht kann zahlreiche negative Konsequenzen mit sich bringen. So birgt der zunehmende Aufenthalt in der Online-Welt beispielsweise die Gefahr der Offline-Vereinsamung: Soziale Kontakte finden mehr und mehr im Internet statt, im realen Leben werden Beziehungen hingegen vernachlässigt. Betroffene verlieren außerdem häufig das Gefühl dafür, wer sie selbst im realen Leben sind, da sie sich überwiegend über ihre Rollen im Spiel, oft unterstützt durch die Avatare, definieren.

Bei Kindern und Jugendlichen macht sich Online-Spielsucht auch durch schlechtere Schulleistung bemerkbar, wie beispielsweise eine Untersuchung an 15.168 Neuntklässlern in Deutschland aus den Jahren 2007 und 2008 nahelegt.¹ Hier wurden neben einer Vergleichsgruppe, die täglich weniger als 2,5 Stunden Computerspiele nutzte, drei Gruppen von jugendlichen, männlichen Computerspielern unterschieden: die Viel- und Exzessivspieler, die gefährdeten Spieler und die abhängigen Spieler. Sowohl die Viel- und Exzessivspieler als auch die gefährdeten Spieler hatten im Gruppenvergleich in drei von vier untersuchten Schulfächern signifikant schlechtere Schulnoten. Die abhängigen Spieler schnitten in allen Fächern (Mathematik, Deutsch, Geschichte, Sport) schlechter ab.

Das extensive Computerspielen machte sich nicht nur in der Schulleistung, sondern auch beim Schuleschwänzen bemerkbar: Alle drei Gruppen der Computerspieler schwänzten si-

¹Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2009): *Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter. Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale. KFN-Forschungsbericht 108. Internetpublikation: https://kfn.de/wp-content/uploads/Forschungsberichte/FB_108.pdf*

gnifikant häufiger die Schule, um am Computer zu spielen. Zu ähnlichen Ergebnisse kamen auch weitere Studien.²

Arten von Online-Spielen (Genres)

Online-Spiele können verschiedenen Genres zugeordnet werden, die sich jeweils durch unterschiedliche Elemente, Spielabläufe und geforderte Fähigkeiten kennzeichnen. Eine trennscharfe Zuordnung einzelner Spiele zu einem Genre ist nicht immer möglich, da häufig Elemente aus verschiedenen Genres in einem Game vereint sind und manche Genres sich auch recht ähnlich sind. Gerade im Austausch mit den Schülerinnen und Schülern ist es sinnvoll, die wichtigsten Begrifflichkeiten zu kennen, um Verständnis und Interesse zu signalisieren.

- **(Action-)Adventure-Games:** Fremde Welten, deren Geheimnisse und Rätsel zu entdecken bilden den Rahmen dieser Spiele, in deren Verlauf eine Geschichte (Storyline) durchwandert wird. Bekannte Beispiele: Assassin's Creed, Sekiro
- **Strategie-Spiele:** In Echtzeit (gleichzeitiges Handeln aller Spielenden) oder rundenbasiert bauen die Spielenden hier mit begrenzten Ressourcen eine Militär- oder Wirtschaftsmacht auf. Dabei wird häufig die Vogelperspektive eingenommen. Bekannte Beispiele: Age of Empires, Clash of Clans
- **Ego-Shooter/Battle Royale:** Hier führen Spielende aus der Perspektive eines Charakters einen Kampf gegen andere Spielende oder virtuelle Gegner. Bekannte Beispiele: Call of Duty, Fortnite
- **Jump 'n' Run:** Verschiedene Level zu meistern, ist die Aufgabe bei diesen Spielen. Dabei werden Items eingesammelt und Hindernisse (z. B. Gegner) überwinden. Bekannte Beispiele: Mario-Spiele, Subway Surfers
- **Location-based Games:** Die Spielenden bewegen sich in der echten Welt mit einem mobilen GPS-fähigen Gerät (z. B. Smartphone), um verschiedene Orte (in der virtuellen Welt) aufzusuchen. Teilweise enthalten diese Spiele Elemente von Augmented Reality (erweiterte Realität). Bekannte Beispiele: Pokémon Go, Minecraft Earth
- **Multiplayer Online Battle Arena (MOBA):** Zwei Teams bekämpfen sich bei diesen Spielen. Ihr Ziel ist es dabei, das andere Team auszulöschen oder dessen Basis zu erobern. Bekannte Beispiele: Dota, League of Legends
- **Rollenspiele:** Action-RPG (Action Role Playing Game) oder MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Playing Game): Hier geht es darum, einen selbst gewählten Charakter (in Fantasy- oder Science-Fiction-Welten) weiterzuentwickeln und zu verbessern. Bei MMORPG gibt es zudem die Möglichkeit, sich mit anderen Spielenden zusammenzuschließen. Bekannte Beispiele: World of Warcraft, The Elder Scrolls, The Witcher
- **Sandbox-Games (Sandkasten-Spiele):** Die Spielenden gestalten eine offene Umgebung frei nach ihren Vorstellungen und führen verschiedene Aktivitäten durch. Dabei stehen konkrete Ziele und eine Storyline eher im Hintergrund. Bekanntes Beispiel: Minecraft
- **Simulationsspiele:** Ansatz bei diesen Spielen ist es, realistische Welten zu entwickeln, echtes (alltägliches oder historisches) Leben abzubilden oder einen Betrieb aufzubauen. Bekannte Beispiele: RollerCoaster Tycoon, Sims
- **Sportspiele:** Hier treten die Spielenden in realistischen Repräsentationen von sportlicher Aktivität oder sportlichen Turnieren an. Bekanntes Beispiel: Fifa

² Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842–851.

Gnams, T., Stasielowicz, L., Wolter, I., & Appel, M. (2020). Do computer games jeopardize educational outcomes? A prospective study on gaming times and academic achievement. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 69–82. <https://doi.org/10.1037/ppm0000204>

Weis, R., & Cerankosky, B. C. (2010). Effects of video-game ownership on young boys' academic and behavioral functioning: A randomized, controlled study. *Psychological science*, 21(4), 463–470.

Für Kinder und Jugendliche besonders riskant sind sogenannte Free-to-play-Games, bei denen viele attraktive Zusatzangebote hinter einer Paywall (Bezahlschranke) verborgen sind. Diese Zusatzangebote sollen die Spielenden dazu motivieren, Geld auszugeben und mehr Zeit in das Spiel zu investieren: Die grundlegenden Inhalte sind für alle kostenfrei verfügbar. Oft gibt es dann aber die Möglichkeit, gegen Bezahlung weitere Inhalte freizuschalten, mit denen der Spieler oder die Spielerin das Game für sich individuell gestalten kann oder sich einen Vorteil gegenüber anderen Spielenden verschaffen kann. Dazu zählen beispielsweise Kleidung und Ausrüstungsgegenstände für Avatare oder die Möglichkeit, Leben zu kaufen, um schneller höhere Level zu erreichen. Auch Premiummitgliedschaften oder eine werbefreie Nutzung werden häufig kostenpflichtig angeboten.



Foto: AdobeStock/ Anastassiya

Was vermeintlich kostenfrei ist, enthält oft viele Anreize, sich Vorteile im Spiel zu erkaufen.

Neben den Free-to-play-Apps und deren kostenpflichtigen Zusatzangeboten gibt es glücksspielnahe Inhalte in Games und Apps, die eine Verschuldung begünstigen können. Dazu zählen Glücksräder, Lose oder ähnliche Verfahren, bei denen man Ausrüstungsgegenstände, Booster oder Upgrades gewinnen kann. Hier besteht oft die Möglichkeit, gegen Bezahlung weitere Chancen auf den Gewinn zu erhalten.

Ein bekanntes Beispiel sind die sogenannten Loot-Boxen: Das sind Kisten mit einem unbekanntem, zufälligen Inhalt, die im Spiel gekauft werden können. In manchen Spielen sind Loot-Boxen die einzige Möglichkeit, besondere Ausrüstungsgegenstände oder andere wichtige Items zu erhalten. Dadurch werden Spielerinnen und Spieler dazu verleitet, immer mehr solcher Loot-Boxen zu kaufen und folglich immer mehr Geld auszugeben.

Weitere Quellen:

- Adler, M., Krapf, T., Nöthlich, M. & Teichmann, J. (2021). *Media Activity Guide 2021*. <https://www.sevenonemedia.de/documents/924471/1111769/Media+Activity+Guide+2021.pdf/b9388acc-5e06-51f2-572a-54b4108cb7b4?t=1634647009241>
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *DSM-5: Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: APA.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2020). *JIM-Studie 2020 – Jugend, Information, Medien: Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2020/JIM-Studie-2020_Web_final.pdf
- Techniker Krankenkasse (2021). *Schalt mal ab, Deutschland*. <https://www.tk.de/resource/blob/2099616/630d3a2e429edc359f15fd8225dcd45c/studie-schalt-mal-ab-2021-data.pdf>
- Thomasius, R. (2021). *Mediensucht während der Corona-Pandemie: Ergebnisse der Längsschnittstudie zu Gaming und Social Media*. <https://www.dak.de/dak/download/studie-mediensucht-ergebnis-se-2508664.pdf>
- Van Eimeren, B., Kessler, B. & Kupferschmitt, T. (2020). *Sonderauswertungen der ARD/ZDF-Massenkommunikation Langzeitstudie – Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Mediennutzung, Motive und Bewertungen*. *Media Perspektiven*, 11(2020), 526–555.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Online-Spielsucht, März 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Klaus Wölfling, Mainz



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht