



MINDSET



Co-funded by
the European Union

MINDSET.

Unterstützung von
Jugendorganisationen und
Jugendbetreuer:innen bei
der Erkennung und
Prävention von
Computerspielstörungen
bei Jugendlichen
(gaMINg DiSordEr youTh)

Programm für den Kapazitätsaufbau



Autor:innen

Jonas BUERSKOGEN (IC)
Emma CROOK (FIPL)
Franka DE SYO (die Berater)
Katarzyna JASZCZUK (FIIW)
Paulina BOJANOWSKA (FIIW)
Klaudia BURKOWSKA (FIIW)
Eftychia KECHRI (KMOP)
Angelo Marco LUCCINI (Succubus Interactive)
Chrysostomos PEPPOS (CIP)
Patricia SILVA (Mobiliza-Te)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalt

Kapitel 1: Einführung und Orientierung.....	14
Lernziele.....	14
Lernaktivitäten und Ablauf	14
Benötigte Materialien.....	14
Einheit 1: Begrüßung und Einführung, Kennenlernaktivität	15
Einheit 2: Verständnis für Projektumfang, -ziele und -ergebnisse	16
Einheit 3: Überblick über das Trainingsprogramm	21
Einheit 4: Fragebogen zur Vorabbewertung.....	24
Kapitel 2: Computerspielabhängigkeit verstehen.....	25
Lernziele & Aktivitäten	25
Fähigkeiten	25
Kenntnisse	27
Einstellungen	28
Werte.....	29
Lernaktivitäten und Ablauf	31
Benötigte Materialien.....	31
Einheit 1 Psychische Gesundheit und ihre Bedeutung	32
Einheit 2 Definition des Begriffs „Computerspielstörung“	35
Einheit 3 Einige Fakten zum Thema Computerspielstörung	38
Prävalenz	38
Auswirkungen von Spielstörungen	39
Risikofaktoren	40
Häufige Anzeichen und Symptome einer Spielstörung	41
Prävention und gesunde Spielgewohnheiten	43
Einheit 4 Fallstudien bzw. persönliche Geschichten zur Veranschaulichung der Computerspielstörung	45



Fallstudie 1: „Alex' Kampf“ (aus der Perspektive eines Gamers).....	45
Fallstudie 2: „Sarahs Weg zum Gleichgewicht“	46
Fallstudie 3: Auswirkungen auf die Familie (Perspektive der Eltern)	47
Fallstudie 4: Was die anderen sehen (Perspektive aus der Jugendarbeit)	47
Fallstudie 5: Ein persönlicher Erfahrungsbericht	48
Die Köpfe rauchen!	50
QUIZ	50
Packen wir es gemeinsam an!	53
Aktivität 1: Reflexion und Austausch über eigene Erfahrungen mit Gaming	53
Aktivität 2: Zeitlich begrenzte Spielpause - Herausforderung	54
Aktivität 3: Messe für alternative Aktivitäten.....	55
Aktivität 4: Festhalten der eigenen Reise als Gamer:in	55
Aktivität 5: Rückbesinnung auf das innere Selbst.....	56
Aktivität 6: Nutzung der Kraft des Geschichtenerzählens	56
Anhänge.....	57
1. Erkrankungsalter, Lebenszeitprävalenz, lebenslanges Morbiditätsrisiko.....	57
2. GBD-Studie 2019	59
3. Ansprechende Aktivitäten	68
4. Weiterführende Lektüre & Quellen.....	72
Kapitel 3: Ein Leitfaden für Game Design	79
Lernziele.....	79
Fähigkeiten	79
Kenntnisse	80
Einstellungen	81
Werte.....	82
Lernaktivitäten.....	84
Benötigte Materialien.....	84
Einheit 1 Spiele & Gamifizierung	85



Ein Sci-Fi-Kurzfilm: „Sight“ - von Sight Systems TheCGBros.....	85
Charakteristische Merkmale von Spielen und Gamifizierung.....	88
Spaß und freiwillige Partizipation	89
Kontext und Leitgedanke	90
Definition(en).....	92
Einheit 2 Game-Design-Elemente	94
Spieldynamiken.....	94
Spielmechaniken.....	95
Spielkomponenten.....	97
Einheit 3 Beispiele.....	102
Lotterie	102
Vielfliegerprogramm/Treuekarte	103
Die Schatzsuche	104
Die Heldenreise.....	108
Einheit 4 So entwickeln Sie ein nützliches Spiel für sich selbst.....	116
Einheit 5 Einige wirkungsvolle Tools für ansprechendes Game Design.....	124
Spaß am Scheitern	124
Soziale Konnektivität	127
Fröhliche Verlegenheit	128
Stellvertretender Stolz.....	130
Umgebungsgeselligkeit.....	132
Das epische Unterfangen.....	133
Benachrichtigungen	135
Eine kurze Anmerkung zu Punkten, Abzeichen und Ranglisten (Points, Badges, Leaderboards - PBL).....	139
Die Köpfe rauchen! #1	141
Anhang 1 - Die interdisziplinären kulturellen Wurzeln des Game-Designs	144
Johan Huizingas Buch „Homo Ludens“	144



Roger Caillois' Buch „Les jeux et les hommes“	145
Der Zauberkreis	146
Katie Salens und Eric Zimmermans Buch „Rules of Play: Game Design Fundamentals“ (2003).....	147
Luis von Ahns „Human Computation“ zur Entwicklung von Games With A Purpose (GWAP)	148
Selbstbestimmungstheorie	154
Flow & Zone der nächsten Entwicklung.....	157
Wachstumsmentalität	159
Die Köpfe rauchen! #2	163
Neurowissenschaften	168
Lernen	175
Benutzererfahrung und Spiele im Überblick.....	180
Packen wir es gemeinsam an!	182
Weiterführende Lektüre & Quellen	184
Kapitel 4: Identifizierung von Computerspielstörungen bei Jugendlichen	189
Lernziele.....	189
Fähigkeiten	189
Kenntnisse	189
Einstellungen	189
Verhaltensweisen	189
Lernaktivitäten und Ablauf	190
Benötigte Materialien.....	190
Einheit 1: Die Anzeichen einer Spielstörung bei Jugendlichen verstehen	191
Einheit 2: Bewertung gesunder und ungesunder Spielverhaltensweisen bei Jugendlichen.....	193
Einheit 3: Einsatz und Auswertung von Selbsteinschätzungsfragebögen für junge Menschen	197
Einheit 4: Rollenspiel: Identifikationstechniken üben	201



Einheit 5: Die Bedeutung von Resilienz und Resilienzentwicklung bei Jugendlichen zur Bekämpfung von Spielstörungen.....	202
Einheit 6: Techniken zum Umgang mit Widerstand oder Ablehnung.....	205
Referenzen.....	209
Anhang: Rollenspiel: Identifikationstechniken üben	212
Benötigte Materialien.....	212
Anweisungen	212
Szenariokarten (Beispiele):	213
Diskussionsleitfaden (Beispielfragen):	215
Fazit	215
Kapitel 5: Auswirkungen von Computerspielstörungen	216
Lernziele.....	216
Fähigkeiten	216
Kenntnisse	216
Einstellungen	216
Verhaltensweisen	217
Lernaktivitäten und Ablauf	217
Benötigte Materialien.....	217
Einheit 1: Die (kurz- und langfristigen) psychologischen, physischen, familiären, sozialen, gemeinschaftlichen und akademischen Auswirkungen von Spielstörungen.....	218
Einheit 2: Physische Auswirkungen	220
Schlechte Schlafhygiene.....	221
Dehydrierung und schlechte Ernährung	222
Abbau der körperlichen Gesundheit, Muskelschwund, Fettleibigkeit, Herzprobleme	223
Schlechte Konzentrationsfähigkeit	223
Einheit 3: Psychologische Auswirkungen.....	225
Computerspiele und Depressionen.....	226



Gaming und Sozialphobie.....	226
Depressionen und Sozialphobie	227
Prokrastination und Eskapismus	228
Aggressivität (Adair, 2021)	229
Zwischenmenschliche Konflikte	229
Schlechte Emotionsregulation (Adair, 2021).....	230
Gaming verursacht schlechte Emotionsregulation.....	230
Mangelnde Motivation	231
Motivationsmangel und Dopaminabhängigkeit.....	231
Suizidgedanken und andere Begleiterecheinungen	232
Einheit 4: Soziale Auswirkungen	234
Schlechte Sozialkompetenzen	234
Sozialphobie	235
Einsamkeit.....	235
Zusammenbruch von Beziehungen.....	236
Depression	236
Toxizität	236
Prosoziale Spiele steigern prosoziales Verhalten	237
Gaming kann als Eisbrecher dienen	237
Schulische E-Sport-Teams und -Clubs.....	237
Social-Media-Apps.....	238
Einheit 5: Akademische Auswirkungen.....	239
Einheit 6: Familiäre Auswirkungen	241
Einheit 7: Gemeinschaftliche Auswirkungen	242
Einheit 8: Die positiven Auswirkungen	244
Referenzen.....	249
Anhang - Aktivität: Fragebogen	253
Benötigte Materialien.....	253



Fragen	253
Richtige Antworten	260
Stufen	267
Fazit	267
Kapitel 6: Prävention	268
Lernziele	268
Lernaktivitäten und Ablauf	268
Benötigte Materialien	268
Einheit 1 Prävention	269
Strategien	270
Das biopsychosoziale Modell	273
Biologischer Bereich	273
Psychologischer Bereich	274
Sozialer Bereich	274
Einheit 2 Die Rolle der Eltern	276
Einheit 3 Gesunde (Spiel-)Gewohnheiten	279
Vorteile und Nachteile	279
Gesunde Spielgewohnheiten	280
Einheit 4 Alternative Freizeitbeschäftigungen	286
Gamifizierung	286
Service Learning	287
Quellen	289
Kapitel 7: Intervention	290
Lernziele	290
Lernaktivitäten und Ablauf	290
Benötigte Materialien	290
Einheit 1 Intervention	291
Etappen der Intervention	291



Bedingungen für die Wirksamkeit	292
Formen der Hilfe.....	292
Motivierende Gesprächsführung.....	294
Aktivität	296
Einheit 2 Die Rolle von Jugendarbeiter:innen	299
Einheit 3 Wirkungsorientierte Programme.....	300
Einheit 4 Ressourcen	302
Quellen	303
Kapitel 8: Selbstanalyse und Empowerment	305
Lernziele.....	305
Lernaktivitäten und Ablauf	305
Benötigte Materialien.....	305
Einheit 1: Vorstellung des Selbsteinschätzungstests für Jugendarbeiter:innen	306
Durchführung und Interpretation der Ergebnisse des Selbsteinschätzungstests.....	306
Einheit 2: Übungseinheit unter Verwendung des Selbsteinschätzungstests.....	308
Einheit 3: Einführung in das Konzept Empowerment im Kontext der Jugendarbeit	310
Einheit 4: Vorstellung der Aktionsblätter	315
Einheit 5 - Aktivität: Aktionsplan unter Verwendung der Aktionsblätter und anderer Ressourcen	318
Kapitel 9: Überprüfung, gegenseitiges Feedback, Bewertung.....	319
Lernziele.....	319
Lernaktivitäten und Ablauf	319
Benötigte Materialien.....	319
Einheit 1: Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexion	320
Einheit 2: Sammlung von Feedback und Bewertung am Ende des Trainings	320
Einheit 3: Schlussbemerkungen.....	320
LITERATURVERZEICHNIS	321



Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: 1 - 2 - 4 - All Brainstorming-Technik	53
Abbildung 2: Anteil der globalen DALYs durch psychische Störungen, zurückzuführen auf die einzelnen Störungen für beide Geschlechter und alle Altersgruppen im Jahr 2019	60
Abbildung 3: Globale DALYs nach psychischer Störung, Geschlecht und Alter, 2019 (DALY=disability-adjusted life-year).....	61
Abbildung 4: Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen in allen Altersgruppen zusammengefasst sowie in fünf unterschiedlichen Altersgruppen für Männer und Frauen zusammen, 2019	65
Abbildung 5: Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen in allen Altersgruppen zusammengefasst sowie in fünf unterschiedlichen Altersgruppen für Männer und Frauen zusammen, 2019	65
Abbildung 6: Altersstandardisierte DALYs pro 100 000 Personen, die auf psychische Störungen zurückzuführen sind, 2019 (DALYs = disability-adjusted life-years $\triangleq$ verlorene gesunde Lebensjahre)	66
Abbildung 7: GBD 2019 Ursachenhierarchie für psychische Störungen	66
Abbildung 8: Alle Ursachen berücksichtigende Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen bei Männern für alle Altersgruppen zusammen sowie für fünf unterschiedliche Altersgruppen im Jahr 2019.....	66
Abbildung 9: Alle Ursachen berücksichtigende Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen bei Frauen für alle Altersgruppen zusammen sowie für fünf unterschiedliche Altersgruppen im Jahr 2019.....	67
Abbildung 10: Screenshotansicht	85
Abbildung 11: Screenshotansicht	85
Abbildung 12: Screenshotansicht	86
Abbildung 13: Screenshotansicht	88
Abbildung 14: Die 12 Stufen der Heldenreise.....	109
Abbildung 15: So entwickeln Sie ein Spiel auf der Grundlage Ihrer besten Erfahrungen.....	123
Abbildung 16.....	126
Abbildung 17: Lexulous und Farmville	127
Abbildung 18: WarioWare: Smooth Moves	129
Abbildung 19: Braid	131
Abbildung 20: World of Warcraft	132
Abbildung 21: Halo / Reach	134



Abbildung 22: Das ESP Game (Quelle: Von Ahn & Dabbish, 2004).....	149
Abbildung 23: Das Peekaboom-Spiel . (Quelle: von Ahn L, Liu R, Blum M, 2005).	150
Abbildung 24: Das Verbosity-Spiel (Quelle: Von Ahn & Dabbish, 2004).....	150
Abbildung 25: Eine reCAPTCHA-Aufgabe (gesehen 2007) mit einem Textfeld unten, in das Sie die Wörter eintragen müssen. (Quelle: Scoooooly, Public domain, via Wikimedia Commons) .	151
Abbildung 26: Duolingo-Nutzeroberflächen (Quelle: Screenshots des Autors)	152
Abbildung 27: The Foldit game (source: Fold.it).....	153
Abbildung 28: Das EyeWire-Spiel (Quelle: Eyewire.org).....	153
Abbildung 29: Interaktionsschleife	156
Abbildung 30: Fortschrittsschleife	157
Abbildung 31: Zone der nächsten Entwicklung (ZPD).....	158
Abbildung 32: Flow und ZPD kombiniert gemäß den Ergebnissen des COLLAGE-Projekts	159
Abbildung 33: Kolbs Modell des erfahrungsbasierten Lernens (Quelle: inspiriert von Kolb & Kolb, 2009).....	176
Abbildung 34: Ein Spiel weiterentwickeln	183

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Die neun DSM-5-Kriterien der APA für die Online-Computerspielstörung	36
Tabelle 2: Die drei ICD-11-Kriterien der WHO für die Computerspielstörung.....	37
Tabelle 3: Erkrankungsalter, Lebenszeitprävalenz, Lebenslanges Morbiditätsrisiko.....	57
Tabelle 4: 13 psychische Störungen nach DSM-IV/DSM-5	57
Tabelle 5: In der GBD 2019 enthaltene psychische Störungen. DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, vierte Auflage, Textrevision; ICD-10: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, zehnte revidierte Fassung	62
Tabelle 6: Lotterie.....	103
Tabelle 7: Vielfliegerprogramme und Treuekarten	104
Tabelle 8: Die Schatzsuche	108
Tabelle 9: Die Heldenreise	115
Tabelle 10: Darstellung Ihrer besten Erfahrungen als Jugendarbeiter:in (Beispieltabelle)	122
Tabelle 11: Spaß am Scheitern	127
Tabelle 12: Soziale Konnektivität.....	128
Tabelle 13: Fröhliche Verlegenheit	130



Tabelle 14: Stellvertretender Stolz	132
Tabelle 15: Umgebungsgeselligkeit	133
Tabelle 16: Episches Unterfangen	135
Tabelle 17: Selbstbestimmungstheorie (SDT) & Game-Design.....	156
Tabelle 18: entnommen aus Wartberg et al. (2017)	191





Kapitel 1: Einführung und Orientierung

Lernziele

Fähigkeiten: Partizipation, Kommunikation, aktives Zuhören, Selbsteinschätzung

Kenntnisse: Ziele und Umfang des MINDSET-Projekts, Zweck des Lehrplans zum Kapazitätsaufbau

Einstellungen: Aufgeschlossenheit, Bereitschaft, Neues zu lernen, Bereitschaft zur Selbsteinschätzung vorhandener Kenntnisse und Einstellungen

Verhaltensweisen: Respekt vor dem Gruppensetting und allen Teilnehmer:innen, Auseinandersetzung mit neuen Themen und Untersuchung ihrer verschiedenen Aspekte, Partizipation an Aktivitäten und Diskussionen

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Begrüßung und Einführung (15 Min.)
2. Kennenlernaktivität und Vorstellung der Teilnehmer:innen (15 Min.)
3. Einführung, Verständnis für den Projektumfang (15 Min.)
4. Lernergebnisse und Projektziele (15 Min.)
5. Überblick über das Trainingsprogramm (15 Min.)
6. Vorabbewertung (15 Min.)

Benötigte Materialien

- PowerPoint-Präsentation
- Namensschilder
- Auswertung der Vorabbewertung
- Überblick über das Trainingsprogramm





Einheit 1: Begrüßung und Einführung, Kennenlernaktivität

Die Teilnehmer:innen treffen alle am Veranstaltungsort ein, lernen sich gegenseitig kennen und registrieren sich, indem sie die Unterschriftenliste und andere relevante Dokumente ausfüllen. Es wird empfohlen, Namensschilder für alle Teilnehmer:innen anzufertigen und zu verwenden.

Eine kurze Kennenlernaktivität dient dazu, sich gegenseitig bekanntzumachen, uns und unsere Hintergründe vorzustellen und die ersten Erwartungen und das Verständnis für die bevorstehende Lernaktivität zu besprechen.

Die Kennenlernaktivität kann von dem:der Aktivitätsleiter:in je nach Bedingungen, Ressourcen, Gruppengröße und Zeitplan gewählt werden. Nachfolgend finden Sie ein einfaches Beispiel für eine Kennenlernaktivität, die Auswahl liegt jedoch im Ermessen der Gruppe, die die Aktivität durchführt.

Kennenlernaktivität

Wechseln Sie sich in der Runde ab und lassen Sie alle Teilnehmer:innen kurz erläutern:

- Wer sie sind und was ihr Hintergrund ist
- Welcher Organisation sie angehören / was ihre Arbeit ist
- Welche Erwartungen sie an das Training haben
- Wie vertraut sie bereits mit dem Thema Computerspielstörung sind





Einheit 2: Verständnis für Projektumfang, -ziele und - ergebnisse

Den Teilnehmer:innen werden das MINDSET-Projekt, seine Ziele und sein Umfang vorgestellt. Der Zweck und die Organisation der Lernaktivität werden vorgestellt und die Kernideen und Lernergebnisse werden diskutiert.

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2 Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, um Jugendorganisationen und Jugendbetreuer besser auszustatten und dabei zu unterstützen, die Entwicklung von Computerspielstörungen bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren besser zu verstehen, frühe Anzeichen zu erkennen und zur Prävention beizutragen. Das Projekt wird von einem internationalen Konsortium bestehend aus insgesamt acht Partnern durchgeführt: Succubus Interactive (Frankreich), KMOP Education Hub (Griechenland), Future in Perspective (Irland), Fundacja Innowacja i Wiedza (Polen), die Berater (Österreich), Mobiliza-te (Portugal), Citizens in Power (Zypern) und Impact Circles (Deutschland).

Im Jahr 2018 wurde die Computerspielstörung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen. Die ICD-11 ist der globale Standard für diagnostische Gesundheitsinformationen, ein Tool, das von medizinischen Fachkräften verwendet wird, um Diagnosen zu stellen und Behandlungspläne für medizinische Erkrankungen zu erstellen. Die Aufnahme der Spielstörung in die ICD-11-Liste steigert das Interesse von Forscher:innen und Fachkräften des Gesundheitswesens an diesem Thema und unterstreicht, wie wichtig es ist, den Bedürfnissen junger Menschen mit dem Risiko einer Spielstörung sowie der Fachkräfte, die ihnen helfen sollen, gerecht zu werden.

Die erste schwierige Aufgabe für Fachkräfte besteht darin, zu erkennen, ob eine Patient:in normales oder pathologisches Spielverhalten zeigt. Es ist sehr wichtig, die Anzeichen für eine Spielstörung zu kennen und zu wissen, wie man über diese spricht bzw. sie anspricht, allerdings ist das Thema noch nicht sehr lange präsent, sodass es bislang noch keine sofort verfügbaren Fortbildungen oder Ressourcen gibt.



Der Entscheidung, die Computerspielstörung in die ICD-11 aufzunehmen, ging die weltweite Entwicklung von Behandlungsprogrammen für Menschen voraus, deren Symptome auf eine Computerspielstörung zurückzuführen sind. Darüber hinaus haben Forschungsdaten aus Europa, den USA und Japan gezeigt, dass durch die Covid-19-Pandemie die Zeit, die junge Menschen mit Computerspielen verbringen, stark angestiegen ist, wodurch sich auch das Risiko für Spielstörungen erhöht hat und der Bedarf an konkreten Lösungen und Trainings für die entsprechenden Fachkräfte immer dringlicher wird.

Spielstörungen haben schwerwiegende Folgen für die psychische, physische und soziale Gesundheit der Betroffenen. Internet- und Computerspielabhängigkeit stehen in Zusammenhang mit psychologischen und sozialen Begleiterkrankungen wie Depressionen, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Alkoholkonsum, Angstzuständen, sowie mit schlechter psychosozialer Unterstützung. Die Tatsache, dass es keinen objektiven Rahmen für die Diagnose und/oder Behandlung dieser Erkrankung gibt, macht sie gefährlich, da sich die Anzahl der betroffenen Jugendlichen nicht abschätzen lässt, und selbst wenn es Fachleuten gelingt, eine Diagnose zu stellen, gibt es nur wenige Informationen über Möglichkeiten zur Behandlung und sozialen Wiedereingliederung der Patient:innen.

Im Rahmen des Projekts werden Jugendarbeiter:innen geschult, damit sie mögliche Fälle von Spielstörungen unter Jugendlichen leichter erkennen und die notwendigen Maßnahmen ergreifen können, um ihre Dienstleistungen zu verbessern und den von dieser Erkrankung betroffenen Menschen zu helfen.

Zusammengefasst beinhaltet das MINDSET-Projekt folgende Ziele:

- Vorbereitung von Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen auf die frühzeitige Erkennung von Anzeichen einer Spielstörung und Beitrag zur Prävention der Entwicklung einer Spielstörung
- Sensibilisierung für die negativen Auswirkungen von Spielstörungen
- Bereitstellung von Ressourcen und Informationen für Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen, damit sie die Anzeichen



einer Spielstörung erkennen und zwischen gesundem und ungesundem Spielverhalten unterscheiden können

- Sensibilisierung für die Notwendigkeit, neue Strategien und Initiativen zur Bekämpfung von Spielstörungen zu entwickeln

Die COVID-19-Pandemie hat unser tägliches Leben umgestaltet und uns dazu gezwungen, uns über lange Zeit hinweg in unseren Häusern einzuschließen und uns zunehmend zu isolieren. Diese Tatsache in Verbindung mit den Fortschritten im Bereich des Gamings und des Internets hat unser alltägliches Unterhaltungsmodell von Freiluftaktivitäten hin zu digitalen Aktivitäten verlagert, wobei das Gaming zu den beliebtesten Aktivitäten unter Jugendlichen zählt. Dies verstärkte das Ausmaß und die Auswirkungen eines bereits bestehenden Problems, der Computerspielsucht, die sich durch ein übermäßiges Spielbedürfnis auszeichnet, das andere Verantwortlichkeiten oder Bedürfnisse der Person in den Hintergrund drängt. Jugendarbeiter:innen brauchen einen objektiven Rahmen, der vermittelt, wie sie dieses Problem erkennen und von ihrer Position aus am besten angehen und bekämpfen können. Zu den zentralen Problemen, die die Schaffung eines solchen Rahmens derzeit erschweren, sowie zu den entsprechenden Anforderungen gehören:

- Identifizierung von Computerspielstörungen

Es gibt keinen klaren Rahmen für die Erkennung von Spielstörungen bei jungen Menschen, sodass ein klarer Leitfaden entwickelt werden muss, der Jugendarbeiter:innen dabei hilft, die Erkrankung zu erkennen und sie von normalem Spielverhalten abzugrenzen. Dieser Leitfaden wird es Jugendarbeiter:innen ermöglichen, Fälle von Spielstörungen zu identifizieren sowie frühe Anzeichen der Erkrankung zu erkennen, bevor sie problematisch wird

- Schulungsmaterialien und -leitfäden

Nach der Identifizierung einer Spielstörung müssen Jugendarbeiter:innen einen Weg finden, mit den Betroffenen umzugehen und ihren Bedürfnissen besser gerecht zu werden. Dies bedeutet, dass speziell konzipierte Schulungsmaterialien und -leitfäden entwickelt werden müssen, um ihre



Bemühungen zu unterstützen und ihre Dienstleistungen zu verbessern. Diese Materialien müssen die Jugendarbeiter:innen über den richtigen Umgang mit der Erkrankung, die richtige Herangehensweise an junge Menschen, die an einer Spielstörung leiden, und Möglichkeiten zur besseren Integration von Betroffenen in ihre Aktivitäten und Dienstleistungen sowie über Möglichkeiten zur Anpassung ihrer Dienstleistungen und Aktivitäten an passendere Formate informieren.

- Programm für den Kapazitätsaufbau

Maßnahmen zum Kapazitätsaufbau für Jugendarbeiter:innen, die mit Patient:innen mit Computerspielstörungen kommunizieren und zusammenarbeiten, müssen darauf abzielen, die Wissensbasis der Jugendarbeiter:innen in Bezug auf diese Erkrankung zu verbessern. Diese Wissensbasis muss geeignete Melde- und Überweisungsverfahren umfassen. Jugendarbeiter:innen müssen auch ein gewisses Maß an Vertrautheit mit Institutionen, Organisationen und Initiativen aufbauen, die Dienstleistungen zur Inklusion und Behandlung von Patient:innen mit Spielstörungen anbieten.

- Strategien und Empfehlungen

Jugendarbeiter:innen und ihre Organisationen müssen die Strategien und Empfehlungen, die relevante Organisationen einzuführen versuchen, genau im Auge behalten. Diese Strategien werden oft als internationale Standards festgeschrieben, die eingehalten werden müssen und eine Reihe von Leitlinien für die Bereitstellung von Dienstleistungen und die Organisation von Aktivitäten darstellen. Jugendarbeiter:innen benötigen in dieser Hinsicht kontinuierliche Unterstützung für eine bessere Verbreitung, Gestaltung und Umsetzung von Strategien.

Zusammenfassend gehören die folgenden Ergebnisse zu den wichtigsten Resultaten des MINDSET-Projekts:

- Handbuch für Jugendliche
- Leitfaden für den organisatorischen Wandel in Jugendorganisationen
- Programm für den Kapazitätsaufbau bei Jugendarbeiter:innen
- Fragebogen zur Selbsteinschätzung für Jugendliche



MINDSET



Kofinanziert von der
Europäischen Union

- Bewertungsfragebogen für Jugendarbeiter:innen
- Aktionsblätter
- E-Learning-Plattform





Einheit 3: Überblick über das Trainingsprogramm

Computerspielstörungen haben schwerwiegende Folgen für die psychische, physische und soziale Gesundheit der betroffenen Personen. Vor diesem Hintergrund zielt das MINDSET-Projekt darauf ab, Jugendorganisationen und -arbeiter:innen darauf vorzubereiten, frühe Anzeichen zu erkennen und die Entwicklung von Spielstörungen bei Jugendlichen zu verhindern.

In einem ersten Schritt wurden im Rahmen des Projekts umfangreiche qualitative und quantitative Untersuchungen auf nationaler Ebene in den teilnehmenden Ländern (Frankreich, Polen, Deutschland, Irland, Österreich, Zypern, Portugal und Griechenland) durchgeführt, die in nationale Berichte und einen europäischen Gesamtbericht mündeten. Die Forschungsergebnisse zeigten eine große Wissenslücke sowie Möglichkeiten des Empowerments für Jugendarbeiter:innen auf. Bei den bestehenden Angeboten geht es hauptsächlich um Bewusstseinsbildung, ohne nennenswerte Interventionsmöglichkeiten in der Jugendarbeit. Eine Sensibilisierung allein reicht jedoch nicht aus.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, praktische Kapazitäten aufzubauen und die Fähigkeiten der Jugendarbeiter:innen zu verbessern, die sie benötigen, um effektiv zu intervenieren und zu verhindern, dass Spielstörungen zu einem Problem werden. Zu diesem Zweck haben wir im zweiten Schritt des Projekts ein umfassendes Programm für den Kapazitätsaufbau entwickelt, das zahlreiche Ergebnisse liefert, um Jugendarbeiter:innen die bestmöglichen Tools und Methoden zur wirksamen Bekämpfung von Spielstörungen an die Hand zu geben. Ein Programm für den Kapazitätsaufbau in der Jugendarbeit ist von entscheidender Bedeutung, da es Jugendarbeiter:innen mit neuen Fähigkeiten ausstattet und gleichzeitig bestehende Fähigkeiten stärkt, sodass sie den jungen Menschen, mit denen sie arbeiten, bessere Unterstützung bieten können. Dies erhöht auch die Relevanz und Wirksamkeit der Jugendarbeit, wie sie im ERASMUS+ Programm angestrebt wird, indem eine flächendeckende Jugendarbeit angeboten wird, die der psychischen Gesundheit junger Menschen Priorität einräumt. Es sollte nicht vergessen werden, dass das Ziel dieses Programms für den Kapazitätsaufbau nicht darin besteht, professionelles



Gesundheitspersonal wie Psycholog:innen, Psychiater:innen oder Therapeut:innen zu ersetzen oder auszubilden. Ziel ist es jedoch, Jugendarbeiter:innen ausreichend zu qualifizieren, denn sie sind die erste Anlaufstelle und spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, junge Menschen dazu zu bewegen, sich an Fachleute zu wenden.

Des Weiteren stärkt der Aufbau von Kapazitäten sowohl die Jugendarbeiter:innen als auch ihre jeweiligen Organisationen und erhöht ihr Potenzial, sinnvolle Veränderungen zu bewirken und das Leben junger Menschen nachhaltig positiv zu beeinflussen. Dieser Prozess stärkt auch die Resilienz der Organisationen und bereitet sie darauf vor, Veränderungen, Rückschläge oder Schwierigkeiten wirksam zu bewältigen. Langfristig trägt der Kapazitätsaufbau zur Relevanz, Qualität, Innovation und Nachhaltigkeit von Jugendorganisationen bei, indem er ein qualifiziertes und fähiges Netzwerk geschulter Jugendarbeiter:innen fördert, das im Laufe der Zeit die Fortdauer wertvoller Interventionen und Beratungen für junge Menschen gewährleistet. Abschließend wird das Programm für den Kapazitätsaufbau einen zusätzlichen Beitrag zum organisatorischen Wandel leisten, was ebenfalls zu den Zielen des Projekts gehört, und für eine stärkere Priorisierung des Themas Gesundheit eintreten sowie Quellen und Ressourcen bereitstellen, um die Kapazitäten von Sozialarbeiter:innen wie Jugendarbeiter:innen ausreichend auszubauen und die Gesundheitssysteme ergänzend zu unterstützen. Dies steht auch im Einklang mit den Forschungsergebnissen, die zeigen, dass die Mehrheit der jungen Menschen lieber Freund:innen und Kolleg:innen um Hilfe bittet oder das Problem selbst in die Hand nimmt.

Die Ziele des Programms für den Kapazitätsaufbau bei Jugendarbeiter:innen sind:

- Vermittlung des notwendigen Wissens über Computerspielstörungen an Jugendarbeiter:innen;
- Verbesserung der Fähigkeiten von Jugendarbeiter:innen zur Erkennung und Prävention von Spielstörungen bei Jugendlichen;
- Vertrautmachen von Jugendarbeiter:innen mit nützlichen Tools und Methoden, die sie im Prozess zur Erkennung und Prävention von Spielstörungen auf professionelle Weise unterstützen können;



- Aufbau proaktiver Einstellungen/Verhaltensweisen bei Jugendarbeiter:innen in Bezug auf die priorisierte psychische Gesundheit;
- Ausbau der Kapazitäten von Trainer:innen zur Schulung von Jugendarbeiter:innen anhand der erstellten Materialien.

In diesem Sinne sind die übergeordneten Lernergebnisse des Lehrplans für den Kapazitätsaufbau die folgenden:

- **KENNTNISSE:** Vermittlung des notwendigen Wissens über Computerspielstörungen an Jugendarbeiter:innen;
- **FÄHIGKEITEN:** Ausstattung von Jugendarbeiter:innen mit praktischen Tools und Methoden zur aktiven Bekämpfung von Spielstörungen, z. B. zur Erkennung von (frühen) Symptomen von Spielstörungen, zur Verhinderung einer problematischen Entwicklung dieser Symptome und zur Unterstützung von Personen mit erhöhtem Risiko bei der Suche nach professioneller Hilfe.
- **EINSTELLUNGEN:** Entwicklung von emotionaler Intelligenz und Einfühlungsvermögen bei Jugendarbeiter:innen, sodass sie in der Lage sind, in komplexen Kontexten mit jungen Menschen umzugehen, bei denen das Risiko einer psychischen Erkrankung/Spielstörung besteht.
- **VERHALTENSWEISEN:** Berücksichtigung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in der regelmäßigen Arbeit mit Jugendlichen.

Der Lehrplan besteht aus sieben Schwerpunktthemen, für die jeweils eine 60- bis 90-minütige Einheit vorgesehen ist. Darüber hinaus sind eine Einführungseinheit sowie eine Bewertungseinheit enthalten. Dies ergibt insgesamt neun Einheiten, die innerhalb eines 2/3-tägigen Programms stattfinden. Jede Einheit hat ihre eigenen Lernziele, Materialien und Quellen, eine schrittweise Umsetzung unter Verwendung aktiver Sprache, die sich an die Jugendarbeiter:innen richtet. In jeder Einheit sollten verschiedene interaktive und motivierende Elemente verwendet werden. Jede Einheit sollte (wenn möglich) eine umfassende PowerPoint-Präsentation beinhalten, die als Hauptinput für das E-Learning verwendet wird. Dies kann durch kurze Texte, Videos etc. ergänzt werden. Einen Überblick über die in diesem Lehrplan behandelten Themen finden Sie im Inhaltsverzeichnis dieses Dokuments.



Einheit 4: Fragebogen zur Vorabbewertung

Zu Beginn des vor uns liegenden Trainings und im Anschluss an die Einführung in das Projekt, seine Ziele und das allgemeine Thema ist es sinnvoll, den Teilnehmer:innen einen Fragebogen zur Vorabbeurteilung der Lerninhalte und der dafür verwendeten Methoden auszuhändigen. Dies dient dem Zweck, das gesamte Trainingsprogramm und seinen Lehrplan zu bewerten, indem zunächst die Ausgangssituation bewertet wird, am Ende des Trainings die gleiche Bewertungsübung durchgeführt wird und die Unterschiede zwischen den beiden analysiert werden. Während dieses Prozesses sammeln wir auf nachvollziehbare Weise wertvolles Feedback, das wiederum dazu verwendet werden kann, den Lehrplan und seine praktische Anwendung weiter anzupassen, zu erweitern und zu verändern. Der Fragebogen zur Vorabbewertung ist diesem Dokument als Anhang beigefügt, kann aber je nach den Bedürfnissen der Gruppe, mit der das Training durchgeführt wird, weiter abgeändert werden.





Kapitel 2: Computerspielabhängigkeit verstehen

Der zweite Abschnitt des Programms für den Kapazitätsaufbau wird sich auf einige spezifische Themen konzentrieren, z. B.:

- Psychische Gesundheit und ihre Bedeutung
- Definition der Computerspielstörung (Gaming Disorder - GD), einschließlich der DSM-5- und ICD-11-Klassifizierung und Kriterien für die Computerspielstörung
- Einige Fakten über Spielstörungen, darunter die Identifizierung häufiger Anzeichen und Symptome einer Spielstörung sowie Risikofaktoren
- Fallstudien und persönliche Geschichten zur Veranschaulichung des Problems

Wie immer werden auch in Abschnitt 2 die Lernziele festgelegt, die Lernaktivitäten zu den Themen entwickelt und ergänzende Informationen zu weiterführender Lektüre (einschließlich relevantem Hintergrundwissen) und benötigten Materialien bereitgestellt.

Lernziele & Aktivitäten

Fähigkeiten

Durch die Entwicklung der folgenden Fähigkeiten können Jugendarbeiter:innen junge Menschen, die mit einer Spielstörung kämpfen und möglicherweise von psychischen Begleiterkrankungen betroffen sind, besser unterstützen und begleiten:

1. **Bewusstsein und Verständnis:** Jugendarbeiter:innen können ein umfassendes Bewusstsein und Verständnis für psychische Gesundheit, ihre Bedeutung und ihren Zusammenhang mit Störungen wie der Spielstörung entwickeln. Dazu gehören Kenntnisse über Definitionen,



Diagnosekriterien und die Fähigkeit, zwischen gesundem und gestörtem Spielverhalten zu unterscheiden.

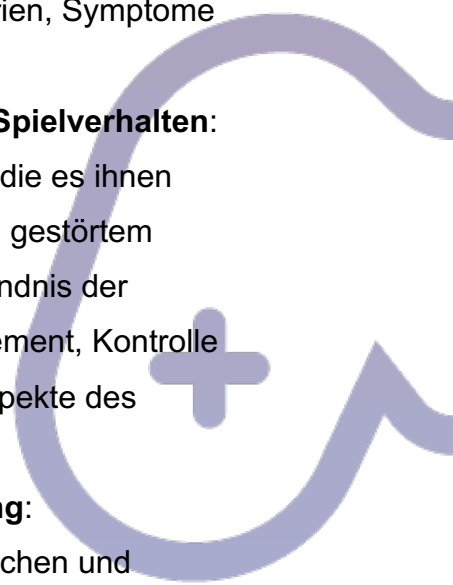
2. **Identifizierung und Bewertung:** Durch das Kennenlernen der Anzeichen, Symptome und Kriterien für eine Spielstörung können Jugendarbeiter:innen Fähigkeiten entwickeln, um potenzielle Fälle unter den Jugendlichen, mit denen sie arbeiten, zu erkennen und zu bewerten. Dies beinhaltet das Erkennen von Warnzeichen, die Verwendung geeigneter Screening-Tools und - wenn nötig - die Ausstellung fundierter Überweisungen.
3. **Kommunikation und Beziehungsaufbau:** Das Verständnis persönlicher Geschichten und Fallstudien kann Jugendarbeiter:innen helfen, effektive Kommunikationskompetenzen sowie die Fähigkeit zu entwickeln, eine Beziehung zu Personen aufzubauen, die von Spielstörungen betroffen sind. Dazu gehören aktives Zuhören, Einfühlungsvermögen und die Schaffung einer nicht wertenden Umgebung für einen offenen Dialog.
4. **Interventions- und Unterstützungsstrategien:** Jugendarbeiter:innen können sich Fähigkeiten aneignen, um geeignete Interventions- und Unterstützungsstrategien für Personen, die mit einer Spielstörung zu kämpfen haben, umzusetzen. Dies kann die Förderung gesunder Spielgewohnheiten, das Setzen von Grenzen, die Bereitstellung von psychologischer Aufklärung und die Vermittlung von Kontakten zu professionellen Ressourcen und Behandlungsmöglichkeiten beinhalten.
5. **Interessenvertretung und Bewusstseinsbildung:** Durch den Erwerb von Wissen über die Prävalenz, die Risikofaktoren und die Auswirkungen von Computerspielstörungen können Jugendarbeiter:innen Fähigkeiten entwickeln, um sich für dieses Thema einzusetzen und das Bewusstsein in ihren Gemeinschaften zu erhöhen. Dies beinhaltet die Bekämpfung von Stigmatisierung, die Förderung von Frühintervention und die Zusammenarbeit mit Interessengruppen, um Spielstörungen effektiv anzusprechen.



Kenntnisse

Durch den Erwerb der folgenden Kenntnisse können Jugendarbeiter:innen ein umfassendes Verständnis für psychische Gesundheit, Computerspielstörungen und deren Zusammenhänge entwickeln.

1. **Verständnis der psychischen Gesundheit:** Jugendarbeiter:innen sollten sich Kenntnisse über das Konzept der psychischen Gesundheit, ihre Definition und ihre Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden aneignen. Dazu gehört auch das Verständnis der verschiedenen Dimensionen der psychischen Gesundheit, z. B. der emotionalen, psychologischen und sozialen Aspekte.
2. **Beziehung zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Störungen:** Jugendarbeiter:innen müssen Wissen über die Synergien und Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Störungen, insbesondere Spielstörungen, erwerben. Dazu gehört das Verständnis, wie sich Spielstörungen auf die psychische Gesundheit auswirken können und wie zugrunde liegende psychische Probleme zur Entwicklung von Spielstörungen beitragen können.
3. **Diagnostische Kriterien und Klassifizierung:** Jugendarbeiter:innen sollten sich Kenntnisse über die diagnostischen Kriterien und die Klassifizierung von Computerspielstörungen aneignen, wie sie im DSM-5 (Internet Gaming Disorder) und ICD-11 (Gaming Disorder) beschrieben sind. Dazu gehört das Verständnis der spezifischen Kriterien, Symptome und Dauer, die für eine Diagnose erforderlich sind.
4. **Unterscheidung zwischen gesundem und gestörtem Spielverhalten:** Jugendarbeiter:innen müssen sich Kenntnisse aneignen, die es ihnen ermöglichen, zwischen gesunden Spielgewohnheiten und gestörtem Spielverhalten zu unterscheiden. Dazu gehört das Verständnis der Merkmale beider Verhaltensweisen, wie z. B. Zeitmanagement, Kontrolle über das Spielen und Auswirkungen auf verschiedene Aspekte des Lebens.
5. **Anzeichen und Symptome einer Computerspielstörung:** Jugendarbeiter:innen sollten sich über die häufigen Anzeichen und Symptome einer Spielstörung informieren, wie z. B. Spielen als





Hauptbeschäftigung, Entzugssymptome, Toleranz, Kontrollverlust und negative Folgen im persönlichen, sozialen oder beruflichen Bereich.

6. **Verstehen von Risikofaktoren:** Jugendarbeiter:innen sollten sich Wissen über die verschiedenen Risikofaktoren aneignen, die zur Entwicklung einer Spielstörung bei jungen Menschen beitragen können. Dazu gehören biologische, psychologische, soziale und spielbezogene Faktoren sowie deren komplexes Zusammenspiel.
7. **Auswirkungen auf das Wohlbefinden:** Jugendarbeiter:innen sollten Kenntnisse über die möglichen Auswirkungen von Spielstörungen auf die körperliche Gesundheit (z. B. Bewegungsmangel, schlechte Schlafgewohnheiten), die psychische Gesundheit (z. B. Angst, Depression, geringes Selbstwertgefühl) und die sozialen Beziehungen (z. B. Isolation, angespannte Familiendynamik) junger Menschen entwickeln.
8. **Persönliche Erfahrungen und Fallstudien:** Jugendarbeiter:innen sollten sich Wissen aneignen, indem sie sich mit persönlichen Geschichten, Fallstudien und Beispielen aus dem wirklichen Leben auseinandersetzen, die die Lebenserfahrungen von Menschen mit Spielstörungen veranschaulichen. Dies kann ihnen dabei helfen, die Auswirkungen auf die Menschen und die Herausforderungen, mit denen die Betroffenen zu kämpfen haben, besser zu verstehen.

Einstellungen

Durch die Kultivierung der folgenden Einstellungen und Denkweisen können Jugendarbeiter:innen die Themen psychische Gesundheit und Computerspielstörungen in konstruktiver und unterstützender Weise behandeln:

1. **Offenheit und Neugierde:** Jugendarbeiter:innen sollten an diese Themen mit einer offenen und neugierigen Haltung herangehen, mit der Bereitschaft, zu lernen und die Komplexität des Themas zu verstehen. Sie sollten neuen Informationen und Perspektiven gegenüber aufgeschlossen sein und vorgefasste Meinungen oder Urteile vermeiden.



2. **Empathie und Mitgefühl:** Wenn Jugendarbeiter:innen persönliche Erfahrungen und Fallstudien im Zusammenhang mit Spielstörungen kennenlernen, sollten sie eine empathische und mitfühlende Haltung kultivieren. Dazu gehört, dass sie die Kämpfe und Herausforderungen verstehen, mit denen die Betroffenen konfrontiert sind, ohne sie zu verurteilen oder zu stigmatisieren.
3. **Wachstumsmentalität:** Jugendarbeiter:innen sollten eine wachstumsorientierte Haltung einnehmen und erkennen, dass die Spielstörung eine Krankheit ist, die mit der richtigen Unterstützung und Intervention bekämpft und überwunden werden kann. Sie sollten an das Potenzial für positive Veränderungen und persönliches Wachstum glauben, sowohl in Bezug auf sich selbst als auch auf die Personen, mit denen sie arbeiten.
4. **Proaktivität und Lösungsorientiertheit:** Jugendarbeiter:innen sollten im Umgang mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen eine proaktive und lösungsorientierte Einstellung annehmen. Dazu gehört die aktive Suche nach Möglichkeiten zur Vorbeugung, Erkennung und Bewältigung dieser Probleme in ihren Gemeinschaften, anstatt eine passive oder reaktive Haltung einzunehmen.
5. **Zusammenarbeit und Inklusivität:** Jugendarbeiter:innen sollten bei der Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen eine Haltung der Zusammenarbeit und Inklusivität fördern. Dazu gehört, dass sie erkennen, wie wichtig es ist, verschiedene Interessengruppen wie Eltern, Lehrkräfte, psychosoziale Fachkräfte und die Jugendlichen selbst in die Entwicklung umfassender und wirksamer Strategien einzubeziehen.

Werte

Durch die Beachtung der folgenden Werte können Jugendarbeiter:innen ein unterstützendes und ethisches Umfeld für den Umgang mit psychischen Problemen und Computerspielstörungen bei den Jugendlichen schaffen, mit denen sie arbeiten:



1. **Respekt und Würde:** Jugendarbeiter:innen sollten sich diesen Themen mit einem tiefen Gefühl von Respekt und Würde gegenüber jenen Menschen nähern, die von psychischen Problemen und Spielstörungen betroffen sind. Dazu gehört, dass sie ihren Eigenwert anerkennen, Stigmatisierung vermeiden und ihnen mit Mitgefühl und Verständnis begegnen.
2. **Nichtdiskriminierung und Inklusivität:** Jugendarbeiter:innen sollten sich Werte wie Nichtdiskriminierung und Inklusivität zu eigen machen und sicherstellen, dass ihr Ansatz zum Umgang mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen für alle barrierefrei zugänglich und inklusiv ist, unabhängig von Herkunft, Identität oder persönlichen Umständen.
3. **Diskretion und Vertrauen:** Bei der Arbeit mit Menschen, die von psychischen Problemen oder Spielstörungen betroffen sind, sollten Jugendarbeiter:innen Werte wie Diskretion und Vertrauen hochhalten. Dies beinhaltet die Wahrung der Privatsphäre und der Vertraulichkeit von persönlichen Informationen sowie die Förderung eines vertrauensvollen und sicheren Umfelds.
4. **Empowerment und Selbstbestimmung:** Jugendarbeiter:innen sollten die Prinzipien von Empowerment und Selbstbestimmung schätzen und die Handlungsfähigkeit und Autonomie von Personen anerkennen, die von psychischen Problemen oder einer Spielstörung betroffen sind. Dies beinhaltet die Unterstützung ihrer Fähigkeit, fundierte Entscheidungen zu treffen und aktiv an ihrem eigenen Wohlbefinden und ihrer Genesung mitzuwirken.
5. **Professionalität und ethisches Verhalten:** Jugendarbeiter:innen sollten im Umgang mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen Werte wie Professionalität und ethisches Verhalten verkörpern. Dazu gehören die Einhaltung ethischer Standards, die Wahrung der Objektivität und die Bereitstellung genauer und evidenzbasierter Informationen und Unterstützung.



Lernaktivitäten und Ablauf

Der Lerninhalt von Abschnitt 2 ist folgendermaßen organisiert:

- Eine Reihe von Präsentationen, die den Jugendarbeiter:innen das notwendige Wissen über Spielstörungen vermitteln sollen (45 Minuten), begleitet von
- ansprechenden Aktivitäten, die die Selbst- und Gemeinschaftsreflexion, das Feedback und den Austausch unter den Gamer:innen sowie zwischen Jugendarbeiter:innen und Gamer:innen fördern (15 Minuten für das Quiz und bis zu 120 Minuten für einige der vorgeschlagenen Aktivitäten), sowie
- unterstützendes Material für Quellen, Vertiefung und Umsetzung der Aktivitäten (60 Minuten).

Benötigte Materialien

- PowerPoint-Präsentation für Abschnitt 2
- Endgeräte (Handy/Computer) mit Internetzugang
- Übungen
 - Papier / Flipchart / Post-its
 - Stifte / Bleistifte / Marker





Einheit 1 Psychische Gesundheit und ihre Bedeutung

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen ihre eigenen Fähigkeiten erkennen, mit den normalen Belastungen des Lebens zurechtkommen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten können. Sie ist von grundlegender Bedeutung für unsere kollektive und individuelle Fähigkeit, als Menschen zu denken, uns auszudrücken, mit anderen zu interagieren, unseren Lebensunterhalt zu verdienen und das Leben zu genießen.



Eine gute psychische Gesundheit ist von entscheidender Bedeutung, um gesunde Beziehungen zu pflegen, einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten und persönliches Wohlbefinden zu erlangen. Sie ermöglicht es uns, uns an Veränderungen anzupassen und mit Widrigkeiten umzugehen, was unsere



Lebensqualität verbessert und das Funktionieren unserer Gesellschaft unterstützt. Weltweit leidet jedes Jahr **einer von fünf Erwachsenen** an einem psychischen Problem, wobei Angstzustände und Depressionen am häufigsten sind. In Europa sind über **84 Millionen** Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen, was den Bedarf an umfassender psychosozialer Versorgung und Unterstützung deutlich macht.

Psychische Störungen sind weit verbreitet, wobei Angstzustände und Depressionen bei Jugendlichen am häufigsten auftreten.

Im Jahr 2019 waren (nach Angaben der WHO¹) 301 Millionen Menschen von einer Angststörung betroffen, und 280 Millionen litten unter Depressionen.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>



Verschiedene Faktoren können die psychische Gesundheit beeinflussen, darunter Genetik, Lebenserfahrungen und Umweltfaktoren. Belastende Lebenssituationen wie finanzielle Probleme, der Tod eines geliebten Menschen oder eine Scheidung können einen erheblichen Einfluss haben, ebenso wie biologische Faktoren wie Genetik oder Hirnchemie.

Jugendliche und junge Erwachsene sind mit besonderen Herausforderungen konfrontiert, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken können, z. B. **akademischer Druck, Einfluss der sozialen Medien** und **Identitätsentwicklung**. Die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen ist entscheidend für ihren Übergang in ein gesundes und erfülltes Erwachsenenleben.

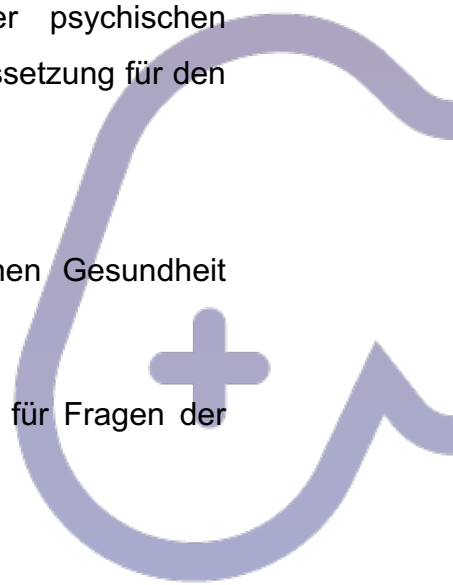
Psychische Störungen reichen von häufigen Erkrankungen wie **Angstzuständen** und **Depressionen** bis hin zu schwereren Störungen wie **Schizophrenie** und **bipolaren Störungen**. Das Erkennen der Anzeichen und Symptome dieser Erkrankungen ist der erste Schritt, um Hilfe und Behandlung zu suchen.



Psychische Erkrankungen können erhebliche soziale und wirtschaftliche Belastungen mit sich bringen, wie z. B. Produktivitätseinbußen, höhere Gesundheitskosten und eine stärkere Inanspruchnahme von Sozialdiensten. Die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens ist eine wesentliche Voraussetzung für den Aufbau widerstandsfähiger Gemeinschaften.

Zu den wirksamen Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit gehören

- Stärkung des **Bewusstseins** und des **Verständnisses** für Fragen der psychischen Gesundheit,
- **Verringerung der Stigmatisierung**,





- Verbesserung des **Zugangs** zu psychischer Gesundheitsfürsorge und
- **Förderung** der psychischen Gesundheit in Schulen, am Arbeitsplatz und in Gemeinschaften.

Psychische Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für das allgemeine Wohlbefinden. Indem wir zusammenarbeiten, können wir ein unterstützendes Umfeld schaffen, das die psychische Gesundheit fördert, Ressourcen für Bedürftige bereitstellen und eine gesündere, widerstandsfähigere Gesellschaft aufbauen.





Einheit 2 Definition des Begriffs „Computerspielstörung“

Computerspielstörungen werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) als ein Muster von Spielverhalten anerkannt, das gekennzeichnet ist durch

- **beeinträchtigte Kontrolle über das Spielen,**
- **zunehmende Priorität des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten**
und
- **Fortsetzung des Spielens trotz negativer Konsequenzen.**

Damit eine Spielstörung diagnostiziert werden kann, muss das Verhalten so *schwerwiegend* sein, dass es zu einer **erheblichen Beeinträchtigung** in *persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen* führt.

Das Muster des Spielverhaltens kann sich **kontinuierlich** oder aber **episodenhaft und wiederkehrend** äußern.

Die Computerspielstörung wird sowohl von der American Psychiatric Association (APA) als auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als psychische Erkrankung anerkannt.

Die APA führt sie im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) als **„Internet Gaming Disorder“** („Online-Computerspielstörung“) auf, während die WHO sie in der International Classification of Diseases, ICD-11, als **„Gaming Disorder“** („Computerspielstörung“) einstuft.

Während sich das DSM-5 speziell auf Online-Spiele konzentriert und fünf Kriterien für die Diagnose verlangt, spezifiziert das ICD-11 das Spielmedium nicht und verwendet drei wesentliche Merkmale für seine Diagnose.

Beide Klassifizierungen betonen die *erheblichen Beeinträchtigungen*, die durch die Störung in verschiedenen Lebensbereichen verursacht werden.



Neun DSM-5-Kriterien für die Online-Spielstörung

- **Gedankliche Eingenommenheit durch Online-Spiele:** Die Person denkt an vergangene Spielaktivitäten oder freut sich auf das nächste Spiel; das Online-Gaming wird zur dominierenden Aktivität im täglichen Leben,
- **Entzugssymptome:** Wenn nicht gespielt werden kann, werden diese Symptome typischerweise als Reizbarkeit, Angst oder Traurigkeit beschrieben, es gibt jedoch keine körperlichen Anzeichen für einen pharmakologischen Entzug,
- **Toleranzentwicklung:** Das Bedürfnis, immer mehr Zeit mit Online-Gaming zu verbringen,
- **Fehlende Kontrolle:** Erfolglose Versuche, die eigene Teilnahme an Online-Spielen zu kontrollieren,
- **Verlust des Interesses an bisherigen Hobbys und Unterhaltungsformen:** Als Folge von und mit Ausnahme von Online-Spielen,
- **Anhaltende exzessive Nutzung trotz Bewusstsein über auftauchende psychosoziale Probleme:** Die Person setzt das Spielen von Online-Spielen fort, obwohl sie weiß, dass das exzessive Spielen zu sozialen, schulischen oder beruflichen Problemen führt,
- **Vertuschung:** Die Person täuscht Familienmitglieder, Therapeut:innen oder andere Personen hinsichtlich des Umfangs ihres Online-Gamings,
- **Flucht vor negativen Stimmungen:** Nutzung von Online-Spielen, um negativen Stimmungen zu entkommen oder sie zu lindern (z. B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Angst),
- **Gefährdung oder Verlust einer wichtigen Beziehung, eines Arbeitsplatzes oder einer Bildungs- bzw. Karrierechance** aufgrund der Teilnahme an Online-Spielen.

Tabelle 1: Die neun DSM-5-Kriterien der APA für die Online-Computerspielstörung

Die drei ICD-11-Kriterien der WHO für die Computerspielstörung

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert eine Computerspielstörung als ein Muster von Spielverhalten (digitales Spielen oder Computerspielen), das durch eine eingeschränkte Kontrolle über das Spielen, eine zunehmende Priorität des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten bis hin zu dem Punkt, an dem das Spielen Vorrang vor allen anderen Interessen und täglichen Aktivitäten hat, sowie durch anhaltendes oder eskalierendes



- Spielen trotz negativer Konsequenzen gekennzeichnet ist.
- Um eine Spielstörung zu diagnostizieren, muss das Verhaltensmuster so schwerwiegend sein, dass es zu erheblichen Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen führt.
 - Das Muster des Spielverhaltens kann sich kontinuierlich oder aber episodenhaft und wiederkehrend zeigen. Damit eine Diagnose gestellt werden kann, muss das Verhalten seit mindestens 12 Monaten bestehen, wobei dieser Zeitraum verkürzt werden kann, wenn alle Diagnosekriterien erfüllt und die Symptome schwerwiegend sind.

Tabelle 2: Die drei ICD-11-Kriterien der WHO für die Computerspielstörung





Einheit 3 Einige Fakten zum Thema Computerspielstörung

In diesem Kapitel stellen wir einige Inhalte vor, die in den folgenden Kurseinheiten näher erläutert werden.

Prävalenz

Nach Angaben des US-amerikanischen National Institute of Mental Health (NIMH) bezeichnet Prävalenz den Anteil einer Bevölkerung, der ein bestimmtes Merkmal in einem bestimmten Zeitraum aufweist, unabhängig davon, wann das Merkmal erstmalig aufgetreten ist².

Sie kann daher durch eine sehr einfache Formel dargestellt werden:

$$\text{Prävalenz} = \frac{\text{Anzahl der Personen mit dem Merkmal innerhalb der Stichprobe}}{\text{Gesamtanzahl der Personen innerhalb der Stichprobe}}$$

Die Forschung zur Prävalenz zeigt, dass Spielstörungen ein wachsendes Problem für die öffentliche Gesundheit darstellen, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, bei denen ein höheres Risiko besteht. Es bedarf zwar noch weiterer Forschung, die verfügbaren Daten deuten jedoch darauf hin, dass Millionen junger Menschen in ganz Europa betroffen sein könnten.

Einem Bericht aus dem Jahr 2020 zufolge spielen 72 % der europäischen Bevölkerung zwischen 15 und 24 Jahren Computerspiele. Über 2 Milliarden Gamer:innen weltweit; schätzungsweise 3-4 % leiden an einer Spielstörung.

Eine systematische Überprüfung ergab eine **globale Prävalenz** von etwa 3,05 %, was auf mehr als 60 Millionen Betroffene schließen lässt. Bei Jugendlichen

² <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/what-is-prevalence>



zwischen acht und 18 Jahren ist die Rate mit 8,5 % noch höher. Die Zahl der Fälle steigt mit der zunehmenden Beliebtheit des Gamings von Jahr zu Jahr.

Obwohl nur ein kleiner Prozentsatz der Gamer:innen von einer Spielstörung betroffen ist, ist es von entscheidender Bedeutung, die Anzeichen und Symptome zu erkennen, um dem Problem vorzubeugen und es zu bewältigen.

Auswirkungen von Spielstörungen

Spielstörungen können verschiedene negative Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Auswirkungen auf die physische Gesundheit

- Schlechte Schlafgewohnheiten und Schlafentzug aufgrund von exzessivem Spielen
- Bewegungsmangel führt zu Fettleibigkeit, mangelnder Fitness und Muskelabbau
- Körperliche Inaktivität erhöht das Risiko für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselprobleme
- Vernachlässigung der Grundbedürfnisse wie richtige Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Körperhygiene
- Verletzungen durch wiederholte Bewegungsabläufe aufgrund langer Spieleinheiten ohne Pausen

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

- Erhöhter Stress, Angstzustände, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Soziale Isolation und Rückzug, wodurch Einsamkeit und Depressionen entstehen
- Vermindertes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Konzentration aufgrund der intensiven Beschäftigung mit dem Spielen



- Potenzial für komorbide psychische Störungen wie ADHS, Angststörungen

Soziale Auswirkungen

- Belastete Beziehungen zu Familie und Freund:innen aufgrund der Priorisierung des Spielens
- Sozialer Rückzug und Mangel an Interaktion in der realen Welt
- Probleme mit Leistung und Anwesenheit in der Schule/Arbeit
- Finanzielle Probleme aufgrund übermäßiger Ausgaben für Spiele/Gaming
- Zunehmende zwischenmenschliche Konflikte aufgrund des intensiven Spielverhaltens

Risikofaktoren

Zu den allgemeinen Risikofaktoren für eine Computerspielstörung gehören:

- Schlechte Impulskontrolle
- Soziale Ängste oder Isolation
- Geringes Selbstwertgefühl
- Mangelndes Engagement bzw. mangelnde Aufsicht der Eltern
- Bereits vorhandene psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen, Angstzustände)

Eine systematischere Klassifizierung der Risikofaktoren umfasst biologische Risikofaktoren, psychologische Risikofaktoren, soziale Risikofaktoren und spielbezogene Risikofaktoren.

Biologische Risikofaktoren

- Genetische Veranlagung - einige Indizien aus der Bildgebung des Gehirns deuten darauf hin, dass Männer anfälliger sind
- **Dopamin-Desensibilisierung** durch exzessives Spielen kann zur Erhöhung von Toleranz und Verlangen führen
- Unterschiede in der Gehirnstruktur und -funktion in den Bereichen Belohnungsverarbeitung und Entscheidungsfindung



Psychologische Risikofaktoren

- **Eskapismus** - exzessives Spielen, um Stress und Problemen des realen Lebens zu entkommen
- **Soziale Ängste** und Angst vor persönlichen Begegnungen
- Bedürfnis nach **sofortiger Befriedigung** und Erfolgserlebnissen durch *Belohnungen im Spiel*
- Bestehende psychische Probleme wie Depressionen, ADHS, Autismus-Spektrum-Störung

Soziale Risikofaktoren

- Einsamkeit und Mangel an sozialen Kontakten im echten Leben
- Gruppenzwang zum exzessiven Spielen, insbesondere bei Multiplayer-Spielen
- Problematische Familiendynamik und fehlende elterliche Grenzen für das Spielen
- Niedrigerer sozioökonomischer Status und Bildungsstand

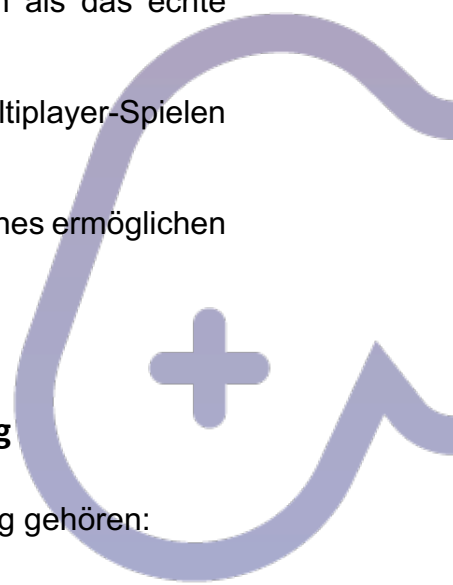
Spielbezogene Risikofaktoren

- Süchtig machende Spielmechanismen und Belohnungssysteme, die die Spieler:innen fesseln
- Immersive virtuelle Welten, die sich lohnender anfühlen als das echte Leben
- Wettbewerbselemente und der Druck, in Multiplayer-Spielen voranzukommen
- Zugänglichkeit und Tragbarkeit von Spielen auf Smartphones ermöglichen den ständigen Zugriff

Häufige Anzeichen und Symptome einer Spielstörung

Zu den häufigsten Anzeichen und Symptomen einer Spielstörung gehören:

- **Gedankliche Eingenommenheit vom Spielen**





- **Entzugssymptome**, wenn das Spielen eingestellt wird
- **Toleranzentwicklung** (das Bedürfnis, immer mehr Zeit mit Spielen zu verbringen, um Befriedigung zu erlangen)
- **Verlust der Kontrolle** über die Spielgewohnheiten
- **Vernachlässigung anderer Interessen, Hobbys und Aktivitäten**
- **Anhaltendes Spielen** trotz negativer Konsequenzen
- **Vertuschung des Ausmaßes der Spielaktivitäten**
- **Beziehungsprobleme** aufgrund des Spielens
- **Schlechte schulische oder berufliche Leistungen**

Gedankliche Eingenommenheit vom Spielen

Für Personen mit einer Spielstörung kann das Spielen zur Hauptbeschäftigung werden, wobei folgende Symptome auftreten:

- Ständiges Denken an das Spielen, auch wenn gerade nicht gespielt wird
- Vorfreude auf die nächste Spieleinheit
- Vernachlässigung anderer Interessen und Aktivitäten zugunsten des Spielens

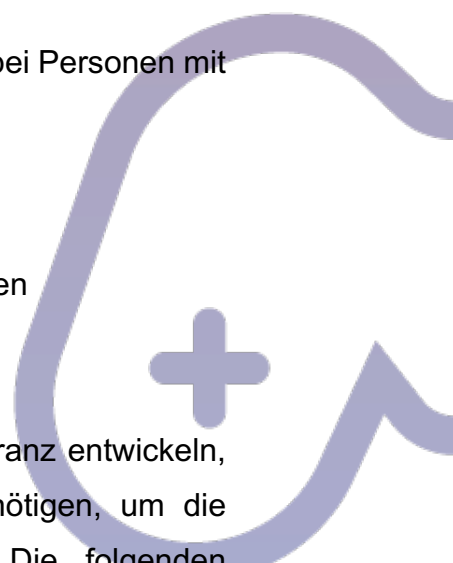
Entzugssymptome

Wenn das Spielen nicht möglich ist oder reduziert wird, können bei Personen mit einer Spielstörung Entzugserscheinungen auftreten, z. B.:

- Reizbarkeit, Unruhe oder Angstzustände
- Traurigkeit oder Depression
- Schlafschwierigkeiten oder veränderte Schlafgewohnheiten

Toleranzentwicklung

Mit der Zeit können Personen mit einer Spielstörung eine Toleranz entwickeln, sodass sie mehr Zeit oder intensivere Spielerfahrungen benötigen, um die gewünschte Befriedigung oder Begeisterung zu erleben. Die folgenden Konsequenzen können eintreten:





- Längere Spieleinheiten
- Vernachlässigung von Verantwortlichkeiten und Selbstfürsorge
- Zunehmende Isolation von anderen

Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielverhalten

Eines der wichtigsten Anzeichen für eine Spielstörung ist die Unfähigkeit, die eigenen Spielaktivitäten zu kontrollieren oder einzuschränken. Dies kann Folgendes beinhalten:

- Fehlgeschlagene Versuche, das Spielen zu reduzieren oder zu beenden
- Weiterspielen trotz negativer Konsequenzen
- Spielen über einen längeren Zeitraum als beabsichtigt

Auswirkungen des Spielens auf Alltag und Beziehungen

Spielstörungen können verschiedene negative Folgen nach sich ziehen, darunter:

- Verminderte schulische oder berufliche Leistungen
- Belastete Beziehungen zu Familie und Freund:innen
- Vernachlässigung der persönlichen Hygiene und Gesundheit
- Finanzielle Probleme im Zusammenhang mit Ausgaben für das Spielen

Verstecken von und Lügen über Spielgewohnheiten

Personen mit einer Spielstörung können versuchen, ihre Spielgewohnheiten zu verbergen oder darüber zu lügen, z. B. folgendermaßen:

- Untertreibung der mit dem Spielen verbrachten Zeit
- Verstecken der Spielaktivitäten vor Familie oder Freunden
- Defensives oder wütendes Verhalten bei Nachfragen zum Spielverhalten

Prävention und gesunde Spielgewohnheiten

Ermutigen Sie junge Menschen zur Nutzung von Selbsteinschätzungstools wie dem Gaming Disorder Test (GDTest), um ihre Spielgewohnheiten zu bewerten und mögliche Warnzeichen zu erkennen.



Frühzeitiges Erkennen und Eingreifen kann helfen, die Entwicklung einer Computerspielstörung zu verhindern.

Wenn Sie den Verdacht haben, eine junge Person könnte unter einer Spielstörung leiden, ist es wichtig, sie über Hilfsangebote zu informieren.

Dazu können Fachkräfte aus dem Bereich der psychischen Gesundheit, Selbsthilfegruppen oder spezialisierte Organisationen gehören, die sich auf Spielstörungen spezialisiert haben.

Ermutigen Sie junge Menschen dazu, gesunde Spielgewohnheiten beizubehalten:

1. Festlegung von Zeitlimits und Begrenzungen für das Spielen
2. Beschäftigung mit alternativen Aktivitäten und Hobbys
3. Priorisierung von sozialen Interaktionen und Beziehungen
4. Regelmäßige Kontrolle und Reflexion der Spielgewohnheiten

Mit anderen Worten: Das Spielen muss nicht mit persönlichen Verpflichtungen oder dem Sozialleben kollidieren.

Die Behandlung der Spielstörung erfordert einen umfassenden Ansatz, der Psychotherapie, Medikamente (falls erforderlich) und psychosoziale Unterstützung einschließt.





Einheit 4 Fallstudien bzw. persönliche Geschichten zur Veranschaulichung der Computerspielsstörung

Im Folgenden werden einige fiktive Fallstudien vorgestellt, die die Auswirkungen von Spielstörungen auf junge Menschen, ihre Realitäten und die damit verbundenen Herausforderungen veranschaulichen:

Fallstudie 1: „Alex' Kampf“ (aus der Perspektive eines Gamers)

„Mein Name ist Alex, und ich bin ein 22-jähriger ehemaliger Spielsüchtiger. Es begann ganz unschuldig in der Mittelschule, als ich meine erste Spielkonsole bekam. Das Spielen war für mich ein Ventil, um dem Druck der Schule zu entkommen und um Freund:innen zu finden. Aber in der höheren Schule und im Studium geriet das Ganze schnell außer Kontrolle.

Ich spielte mehr als zwölf Stunden am Tag, schwänzte den Unterricht, vernachlässigte meine Körperpflege und verlor den Bezug zur Realität. Meine Noten verschlechterten sich, ich verlor Freund:innen, und meine Familie war mit dem Versuch, mir zu helfen, völlig überfordert. Ich habe ständig gelogen, wenn es darum ging, wie viel ich gespielt habe. An meinen schlimmsten Tagen habe ich nichts gegessen und bin nicht einmal auf die Toilette gegangen, weil ich mich nicht vom Spiel losreißen konnte.

Erst als ich von der Uni geflogen bin, habe ich meinen absoluten Tiefpunkt erreicht. Mit Unterstützung von Beratungsstellen und dem Festlegen strikter Grenzen bin ich nun seit über einem Jahr auf dem Weg der Besserung. Aber es ist immer noch ein täglicher Kampf gegen den Drang, wieder in die virtuelle Welt zu flüchten. Spielstörungen sind sehr real und können dein Leben zerstören, wenn sie nicht unter Kontrolle gebracht werden.“



Fallstudie 2: „Sarahs Weg zum Gleichgewicht“

Schon in jungen Jahren war Sarah von der Welt der Videospiele fasziniert. Die leuchtenden Farben, fantastischen Geschichten und endlosen Herausforderungen beflügelten ihre Fantasie. Als sie älter wurde, wurde das Spielen zu mehr als nur einem Zeitvertreib - es wurde zu ihrer Hauptpriorität.

Wenn Sarah von der Schule nach Hause kam, schaltete sie sofort ihre Konsole oder ihren Computer ein und verlor sich stundenlang in virtuellen Welten. Sie liebte das Erfolgserlebnis beim Levelaufstieg und beim Freischalten neuer Inhalte. Das Spielen bot ihr eine Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entkommen.

Sarahs exzessive Spielgewohnheiten begannen sich jedoch bald auf andere Bereiche ihres Lebens auszuwirken. Ihre Noten verschlechterten sich, da sie ihre Hausaufgaben vernachlässigte. Sie wurde reizbar gegenüber ihren Eltern, wenn diese sie aufforderten, Pausen einzulegen oder sich anderen Aktivitäten zu widmen. Sarahs Schlafrhythmus wurde immer unregelmäßiger, und sie traf sich außerhalb der Schule nicht mehr mit Freund:innen.

Trotz der Bedenken ihrer Eltern bestand Sarah darauf, dass sie ihr Spielverhalten kontrollieren konnte. Sie verteidigte und verheimlichte ihre Gewohnheiten und log oft darüber, wie viel Zeit sie pro Tag mit Spielen verbrachte. Sarahs Selbstwertgefühl sank, da sie sich als Versagerin fühlte, weil sie nicht in der Lage war, sich Grenzen zu setzen.

Erst in der elften Klasse wurde Sarah klar, dass sich ihr Spielverhalten zu einer Sucht entwickelt hatte. Sie kämpfte mit Angstzuständen und Depressionen und nutzte das Spielen als Bewältigungsmechanismus, was alles nur noch schlimmer machte. Mit der Unterstützung eines Beraters begann Sarah den schwierigen Prozess, ihr Gleichgewicht wiederzufinden.

Sie lernte, sich feste Zeitlimits zu setzen, regelmäßige Pausen einzuplanen und Freude an anderen Hobbys wie Kunst und Lesen zu finden. Obwohl ihr Verlangen anfangs sehr stark war, blieb Sarah hartnäckig. Sie baute ihr



Selbstwertgefühl jenseits ihrer Spielerfolge wieder neu auf. Vor allem aber entwickelte sie eine gesündere Beziehung zum Spielen, das nun lediglich ein Teil ihres Lebens war und nicht mehr die treibende Kraft dahinter.

Fallstudie 3: Auswirkungen auf die Familie (Perspektive der Eltern)

„Als Elternteil war es herzerreißend mitanzusehen, wie mein einst fröhlicher, aufgeschlossener Sohn Jakob aufgrund seiner Spielsucht zu einem kompletten Einsiedler wurde. Von einem Musterschüler und Leistungssportler entwickelte er sich zu einem Schulversager, der alle seine Sportteams verlassen hatte.

Jakob war die ganze Nacht wach, um zu spielen, und schlief den ganzen Tag. Er traf sich nicht mehr mit Freund:innen, duschte nicht mehr und verließ sein Zimmer nur noch für schnelle Mahlzeiten. Wir lieferten uns ständig Schreiduelle, wenn ich versuchte, ihn zum Aufhören zu bewegen. Er erfand ausgeklügelte Lügen über seine Spielgewohnheiten.

Ich wusste, dass irgendetwas völlig falsch lief, aber ich wusste nicht, wie ich ihm helfen konnte. Jakob wurde depressiv, ängstlich und geriet regelrecht in Rage, wenn ich versuchte, ihm seine Spiele wegzunehmen. Erst als ich ihn eines Tages ohnmächtig vorfand und ihn endlich zu einer Beratungsstelle brachte, bekam er die Hilfe, die er brauchte. Die Spielsucht hat meine Familie jahrelang auseinandergerissen, bevor wir es schafften, Jakob einen Entzug zu ermöglichen.“

Fallstudie 4: Was die anderen sehen (Perspektive aus der Jugendarbeit)

„In meinen Jahren als Jugendberaterin habe ich gesehen, wie die Spielsucht mehr junge Leben zerstört hat, als ich zählen kann. Erst kürzlich hatte ich mit einem 16-jährigen Jungen namens Jayden zu tun, der wegen exzessiven Schulschwänzens an mich verwiesen wurde.



Als ich Jayden kennenlernte, war es offensichtlich, dass er unter Schlafmangel und Mangelernährung litt. Er gab zu, dass er bis zu 16 Stunden am Tag spielte und nur Pausen machte, um auf die Toilette zu gehen und sich Snacks zu holen. Jayden hatte sich völlig von der Schule, seinem Sportverein und seiner Freundesgruppe zurückgezogen und spielte wie besessen Multiplayer-Spiele.

Seine Eltern waren ratlos - sie hatten ihm die Konsolen schon mehrmals weggenommen, aber Jayden spielte heimlich bei Freund:innen weiter. Er war abweisend und log ständig über sein Spielverhalten. Jaydens Noten hatten sich verschlechtert und er stand kurz davor, um ein Jahr zurückgestuft zu werden.

Es brauchte monatelange Beratung, feste Zeitvorgaben und die Teilnahme an einer Gruppentherapie, bevor Jayden Fortschritte bei der Kontrolle seiner Spielstörung machte. Zwar kommt es immer noch häufig zu Rückfällen, aber langsam gelingt es ihm, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Als Jugendbetreuer:innen benötigen wir mehr Schulungen zum Thema Spielsucht, damit wir diese frühzeitig erkennen und den Kindern die Hilfe geben können, die sie brauchen.“

Fallstudie 5: Ein persönlicher Erfahrungsbericht

„I'm Addicted to Video Games and Dopamine | How I Overcame my Video Game Addiction“, John Sorrentino, 8. Januar 2021, 24 Min. 22 Sek., verfügbar unter https://youtu.be/9ar3vZ_SWzg?si=LyfBgjNObApWjei1

In diesem Video teilt John Sorrentino seine persönlichen Erfahrungen mit der Videospielsucht in der Hoffnung, mehr Bewusstsein dafür zu schaffen und andere Videospielsüchtige zu inspirieren, ebenfalls gegen die Sucht anzukämpfen.

Diese fiktiven und realen Berichte aus verschiedenen Perspektiven zeigen die sehr realen Schwierigkeiten und Auswirkungen von Computerspielstörungen auf die psychische Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen,



Verantwortlichkeiten und das allgemeine Wohlbefinden. Sie unterstreichen die Isolation, die Verschleierung, die akademischen und beruflichen Auswirkungen und die Belastung von familiären und persönlichen Beziehungen, die aus einer schweren Spielsucht resultieren können, sowie die Bedeutung der Bewusstseinsbildung. Obwohl eine Besserung mit Unterstützung möglich ist, zeigen diese Geschichten, wie eine Spielstörung das Leben zerstören kann, wenn sie nicht behandelt wird.





Die Köpfe rauchen!

QUIZ

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Kreuzen Sie alle richtigen Antworten an.

(Hinweis: Wenn Sie nicht als Einzelperson teilnehmen, beantworten Sie die Fragen als Team, indem Sie die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik auf alle Fragen anwenden und versuchen, ein einvernehmliches Feedback zu den Antworten zu erzielen. Überprüfen Sie dann die Ergebnisse.)

- Frage 1: Was sind die DSM-5-Kriterien für die Online-Computerspielstörung (Internet Gaming Disorder - IGD)?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Gedankliche Eingenommenheit vom Spielen	Richtig. Dies ist eines der neun Kriterien für die IGD im DSM-5, wobei die Person oft in Gedanken an frühere Spielaktivitäten versunken ist oder bereits an das nächste Mal Spielen denkt
2. Entzugssymptome, wenn das Spielen eingestellt wird	Richtig. Dazu gehören Symptome wie Reizbarkeit, Angstzustände oder Traurigkeit, wenn nicht gespielt werden kann
3. Toleranzentwicklung — das Bedürfnis, immer mehr Zeit mit Online-Spielen zu verbringen	Richtig. Dies bezieht sich auf das Bedürfnis, immer mehr Zeit mit dem Spielen zu verbringen, um Befriedigung zu erlangen
4. Alle genannten	Richtig. Alle aufgeführten Optionen gehören zu den DSM-5-Kriterien für die IGD



5. Keine der genannten

Falsch. Die aufgeführten Optionen gehören sehr wohl zu den DSM-5-Kriterien für die IGD

- Frage 2: Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen den DSM-5- und den ICD-11-Kriterien für Computerspielstörungen?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Beide beinhalten die gedankliche Eingenommenheit vom Spielen als Kriterium	Falsch. Die gedankliche Eingenommenheit vom Spielen ist ein DSM-5-Kriterium, wird aber im ICD-11 nicht explizit als Kriterium aufgeführt
2. Für beide muss das Spielverhalten zu einer erheblichen Beeinträchtigung der persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereiche führen	Richtig. Sowohl DSM-5 als auch ICD-11 verlangen, dass das Spielverhalten eine erhebliche Beeinträchtigung verursacht
3. Beide beinhalten Entzugssymptome als Kriterium	Falsch. Entzugssymptome sind ein DSM-5-Kriterium, aber nicht ausdrücklich im ICD-11 aufgeführt
4. Alle genannten	Falsch. Nicht alle aufgeführten Optionen beziehen sich auf Ähnlichkeiten zwischen DSM-5- und ICD-11-Kriterien
5. Keine der genannten	Falsch. Eine der aufgeführten Optionen bezieht sich auf eine Ähnlichkeit zwischen DSM-5- und ICD-11-Kriterien



- Frage 3: Was sind die Unterschiede zwischen den DSM-5- und ICD-11-Kriterien für Computerspielstörungen?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Im DSM-5 müssen mindestens fünf Kriterien für eine Diagnose erfüllt sein, während im ICD-11 keine Anzahl festgelegt ist.	Falsch. Laut DSM-5 müssen mindestens fünf Kriterien erfüllt sein, aber auch ICD-11 fordert spezifische Kriterien, die für eine Diagnose erfüllt sein müssen
2. Im ICD-11 ist die Computerspielstörung als diagnostizierbare Störung aufgeführt, während sie im DSM-5 unter den Störungen zur weiteren Erforschung aufgeführt ist	Richtig. Im ICD-11 ist die Spielstörung als diagnostizierbare Störung aufgeführt, während sie im DSM-5 im Abschnitt mit Empfehlungen zur weiteren Erforschung von Störungen aufgeführt ist.
3. Das DSM-5 konzentriert sich auf Online-Spiele, während die ICD-11 alle Formen des Computerspielens umfasst.	Richtig. Das DSM-5 bezieht sich spezifisch auf Online-Spiele, während die ICD-11 auf Spielverhalten im Allgemeinen Bezug nimmt.
4. Alle genannten	Falsch. Nicht alle aufgeführten Optionen beziehen sich auf Unterschiede zwischen DSM-5- und ICD-11-Kriterien
5. Keine der genannten	Falsch. Einige der aufgeführten Optionen beziehen sich sehr wohl auf Unterschiede zwischen DSM-5- und ICD-11-Kriterien



Packen wir es gemeinsam an!

Im Folgenden finden Sie einige Ideen für ansprechende Aktivitäten, die Jugendarbeiter:innen nutzen können, um Gamer:innen für das Thema Spielstörungen zu sensibilisieren. Der Schlüssel liegt darin, die Aktivitäten interaktiv und praxisnah zu gestalten und Raum für Selbstreflexion zu schaffen, während gleichzeitig über verantwortungsvolles Spielen aufgeklärt wird. Hyper Island und Liberating Structures bieten hervorragende Rahmenwerke für ansprechende Lernerfahrungen.

Aktivität 1: Reflexion und Austausch über eigene Erfahrungen mit Gaming

Moderieren Sie eine Diskussionsgruppe unter Verwendung von Liberating Structures wie 1-2-4-All³.

Lassen Sie die Einzelpersonen über ihre Spielgewohnheiten nachdenken und führen Sie dann Gruppendiskussionen durch, in denen Motivationen, Probleme und Strategien für ein ausgewogenes Spielverhalten herausgearbeitet werden.



Abbildung 1: 1 - 2 - 4 - All Brainstorming-Technik

Fragen (eine pro Durchlauf):

³ <https://www.liberatingstructures.com/1-1-2-4-all/>



1. Was **motiviert** Sie?
2. Was sind/waren Ihre **Schwierigkeiten**?
3. Was sind/könnten Ihre **Strategien** für ein Gleichgewicht (sein)?
4. Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt?

Aktivität 2: Zeitlich begrenzte Spielpause - Herausforderung

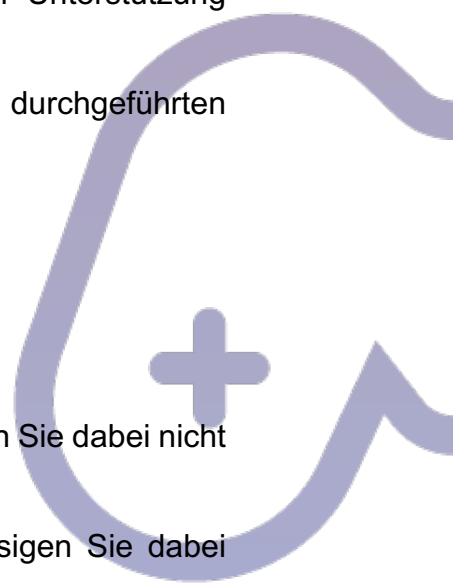
Führen Sie für einen bestimmten Zeitraum eine Spielfrei-Herausforderung durch, bei der die Teilnehmer:innen ihre Spielzeit durch andere Aktivitäten ersetzen und ihre Fortschritte verfolgen. Sprechen Sie über Schwierigkeiten und Erfolge.

Tipps:

- Sie können weiterhin die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik verwenden, um den Austausch zu fördern, ebenso wie für die Entscheidung, was zu tun ist, reflektieren Sie jedoch am Ende insbesondere über die Wahrnehmung der **Zeit**:
 - Wie haben Sie die **Festlegung einer zeitlichen Begrenzung** empfunden?
 - War es an irgendeinem Punkt schwierig, **aufzuhören**?
 - Glauben Sie, dass Sie in der Lage sind, sich Ihre **Zeit selbst einzuteilen**?
 - Wenn ja, warum gelingt es Ihnen beim Spielen nicht?
 - Wenn nicht, warum nicht? Und welche Art von Unterstützung benötigen Sie bzw. wünschen Sie sich?

Eine andere Art von Fragen könnte sich auf die Art der durchgeführten Aktivitäten beziehen:

- Haben Sie sich beschäftigt gefühlt?
- Waren Sie gelangweilt?
- Was hat Ihnen am besten gefallen?
- Was hat Ihnen am schlechtesten gefallen?
- Probieren Sie Freiluftaktivitäten aus, aber vernachlässigen Sie dabei nicht die Indoor-Aktivitäten.
- Probieren Sie soziale Aktivitäten aus, aber vernachlässigen Sie dabei nicht die individuellen Aktivitäten.





- Vorgeschlagene Dauer der alternativen Aktivität: 60 Min.

Aktivität 3: Messe für alternative Aktivitäten

Veranstalten Sie eine Messe für alternative Aktivitäten, bei der die Teilnehmer:innen verschiedene Hobbys wie Kunst, Musik, Sport usw. ausprobieren können. Führen Sie anschließend eine Nachbesprechung darüber durch, wie sie sich bei den Aktivitäten im Vergleich zum Gaming gefühlt haben. Vorgeschlagene Dauer: 90-120 Min.

Tipps für die Nachbesprechung:

- Verwenden Sie die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik, um den Austausch zu fördern. Beispielfragen zur Wiederholung::
 - Wie **fühlen** Sie sich jetzt?
 - Was hat Ihnen am **besten gefallen**?
 - Was hat Ihnen am **schlechtesten gefallen**?
 - Welche **Ähnlichkeiten** haben Sie entdeckt?
 - Welche **Unterschiede** haben Sie festgestellt?
 - Was haben Sie aus dieser Erfahrung **gelernt**?

Aktivität 4: Festhalten der eigenen Reise als Gamer:in

Führen Sie eine „Reise der Gamer:innen“ durch, bei der die Teilnehmer:innen ihre persönliche Gaming-Geschichte von den Anfängen bis zum heutigen Tag anhand von Bildern und Artefakten nachzeichnen. Sprechen Sie über Wendepunkte und darüber, was zu mehr oder weniger ausgewogenem Spielverhalten beigetragen hat.

Tipps:

- Versuchen Sie, das „Connecting Stories“⁴-Format zu verwenden, um zu sehen, ob die Jugendlichen in der Lage sind, ein gemeinsames Narrativ über ihre Erfahrungen zu entwickeln

⁴ <https://www.icebreakerspot.com/activities/connecting-stories> (see also Annex 6.3.1)



- Sie können weiterhin die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik verwenden, um den Austausch zu fördern, insbesondere dann, wenn Unterschiede auftauchen.
- 90-120 Min. Machen Sie alle 20 Min. Pausen.

Aktivität 5: Rückbesinnung auf das innere Selbst

Probieren Sie Achtsamkeitsübungen wie geführte Meditation, Yoga oder Atemübungen aus, um sich der Gaming-Trigger und -Impulse bewusst zu werden. Bitten Sie eine Fachperson um Unterstützung, um zu lernen, wie die Übungen richtig durchgeführt werden. Wenn möglich, laden Sie die Fachperson selbst ein. Die empfohlene Dauer beträgt 10 Min.

Aktivität 6: Nutzung der Kraft des Geschichtenerzählens

Nutzen Sie das „Campfire“⁵-Format, um persönliche Erfahrungen oder Geschichten im Zusammenhang mit Computerspielstörungen in einem intimen Rahmen zu teilen. Vorgeschlagene Dauer: 30-60 Min.

⁵ <https://toolbox.hyperisland.com/campfire> (see also Annex 6.3.2)





Anhänge

1. Erkrankungsalter, Lebenszeitprävalenz, lebenslanges Morbiditätsrisiko

John J McGrath, et al. (2023). „**Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries**“ - Wissenschaftliche Arbeit, die in 'The Lancet Psychiatry' veröffentlicht wurde und eine „länderübergreifende Analyse [mit] Daten von Befragten im Alter von 18 Jahren oder älter, die an den World-Mental-Health-Umfragen, einer koordinierten Reihe von epidemiologischen Querschnittserhebungen vor Ort in bestimmten Gemeinschaften, die zwischen 2001 und 2022 durchgeführt wurden, teilgenommen haben“ liefert.

- 156 331 Teilnehmer:innen
 - 85 308 [54·5%] weibliche Befragte
 - 71 023 [45·4%] männliche Befragte.
- 29 Länder
 - Länder mit niedrigem und mittlerem Einkommensniveau
 - 17 Länder mit hohem Einkommensniveau
- darunter 16 Erhebungen aus der Studie von 2007 und 16 aktuellere Erhebungen in 13 weiteren Ländern

13 psychische Störungen nach DSM-IV/DSM-5

- Panikstörung und/oder Agoraphobie,
- Generalisierte Angststörung,
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS),
- Soziale Phobie,
- Spezifische Phobie,
- Depression,
- Bipolare Störung,
- Alkoholkonsumstörung,
- Alkoholabhängigkeitsstörung,
- Drogenkonsumstörung,
- Drogenabhängigkeitsstörung,
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS),
- Intermittierende explosive Störung

Tabelle 4: 13 psychische Störungen nach DSM-IV/DSM-5

Was wurde gemessen?

Erkrankungsalter: das Lebensalter, in dem die ersten Symptome einer Krankheit oder Störung bei einer Person auftreten. Eines der Kennzeichen einiger genetischer Syndrome ist, dass das Age of Onset bei Personen mit erblicher Veranlagung früher liegt als in anderen Fällen (<https://dictionary.apa.org/age-of-onset>).

Lebenszeitprävalenz: der Anteil der Befragten mit einer Krankheitsgeschichte zum Zeitpunkt der Erhebung.

Lebenslanges Morbiditätsrisiko: die prognostizierte Lebenszeitprävalenz in der Stichprobe ab einem bestimmten Alter.

Tabelle 3: Erkrankungsalter, Lebenszeitprävalenz, Lebenslanges Morbiditätsrisiko



In den Erhebungen wurde das Composite International Diagnostic Interview (CIDI) der WHO, ein vollständig strukturiertes psychiatrisches Diagnose-Interview, verwendet, um das Erkrankungsalter, die Lebenszeitprävalenz und das Morbiditätsrisiko von dreizehn psychischen Störungen nach DSM-IV/DSM-5 bis zum Alter von 75 Jahren nach biologischem Geschlecht zu ermitteln.

Wichtigste Ergebnisse

- Bis zum Alter von 75 Jahren wird etwa **jede zweite Person** (46,4 % der Männer, 53,1 % der Frauen) mindestens eine der 13 betrachteten psychischen Störungen entwickeln.
- Die Lebenszeitprävalenz für eine psychische Störung lag bei 28,6 % bei den männlichen und 29,8 % bei den weiblichen Befragten.
- Die höchste Inzidenz lag bei einem Alter von etwa 15 Jahren, und das mittlere Erkrankungsalter betrug bei den männlichen Befragten 19 und bei den weiblichen Befragten 20 Jahre.
- Die Inzidenz von Angststörungen und affektiven Störungen war bei den weiblichen Befragten höher, und die Inzidenz von externalisierenden Störungen war bei den männlichen Befragten höher.
- Die beiden häufigsten Störungen waren bei männlichen Befragten Alkoholkonsumstörung und Depression und bei weiblichen Befragten Depression und spezifische Phobie.
- Diese Störungen treten in der Regel erstmals in der Kindheit, im Jugendalter oder im jungen Erwachsenenalter auf.

Empfehlungen

- Einrichtungen sollten in der Lage sein, verbreitete psychische Störungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln und die Versorgung zu optimieren, die den Menschen in diesen entscheidenden Phasen ihres Lebens gerecht wird.

Einschränkungen

- Bei den vorhandenen Daten über das Erkrankungsalter und das Morbiditätsrisiko besteht die Gefahr einer Untererfassung, da die Erhebungsdaten auf dem Erinnerungsvermögen beruhen.



- Eine Erinnerungsverzerrung könnte zu einer systematischen Verzerrung der Erinnerung an Ereignisse in der fernen Vergangenheit oder zu einer Verschiebung des erinnerten Alters führen (z. B. könnten zeitlich entfernte Ereignisse fälschlicherweise als in jüngerer Zeit eingetreten erinnert werden).
- Nicht alle psychischen Störungen wurden in die CIDI aufgenommen.
- Auch Komorbidität wurde nicht berücksichtigt.
- Mehr als 20 Jahre an Erhebungen.

2. GBD-Studie 2019

GBD 2019 Mental Disorders Collaborators (2022) „**Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019**“, The Lancet Psychiatry bot eine Bewertung von „Prävalenz- und Belastungsschätzungen aus der GBD 2019 für zwölf psychische Störungen, Männer und Frauen, 23 Altersgruppen, 204 Länder und Gebiete, zwischen 1990 und 2019.“

Was wurde gemessen?

Disability-adjusted life-years (DALYs $\triangleq$ verlorene gesunde Lebensjahre bzw. Krankheitslast): Ein Maß für den Einfluss von Krankheiten oder Verletzungen auf die Länge und Qualität des Lebens einer Person. Es berücksichtigt den potenziellen Verlust von Lebensjahren aufgrund von vorzeitiger Sterblichkeit und den Anteil der Jahre, die mit einer Behinderung gelebt werden. Ein DALY steht für ein verlorenes Jahr „gesunden“ Lebens (APA: <https://dictionary.apa.org/disability-adjusted-life-years>).

Years lived with disability (YLDs - „Jahre, die mit einer Behinderung gelebt werden“) ist ein Maß für die Auswirkungen einer Krankheit auf die Lebensqualität, bevor sie überwunden ist oder zum Tod führt. YLDs berücksichtigen den Schweregrad einer Behinderung und werden in der Regel so gewichtet, dass junge Erwachsene höher bewertet werden als Kleinkinder oder sehr alte Menschen (Peterson-KFF Health System Tracker: <http://tinyurl.com/yafvmadk>).

Years of life lost (YLL - „Verlorene Lebensjahre“) ist ein Maß für die vorzeitige Sterblichkeit, das sowohl die Häufigkeit der Todesfälle als auch das Alter, in dem sie auftreten, berücksichtigt. Definition: Ein YLL entspricht dem Verlust von einem Lebensjahr. (WHO: <http://tinyurl.com/mvnefkav>).

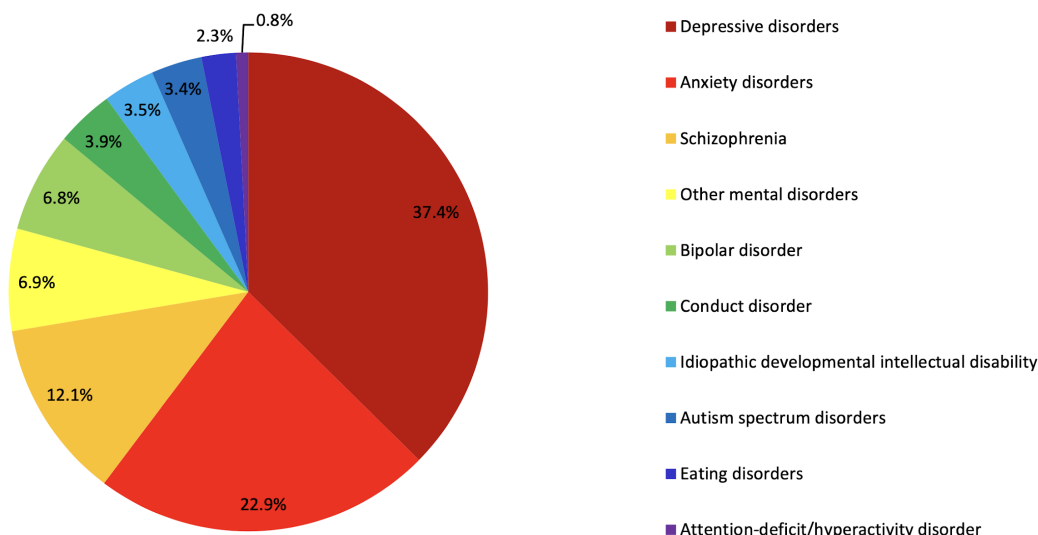


Abbildung 2: Anteil der globalen DALYs durch psychische Störungen, zurückzuführen auf die einzelnen Störungen für beide Geschlechter und alle Altersgruppen im Jahr 2019

- Aus der GBD 2019 geht hervor, dass psychische Störungen nach wie vor zu den zehn wichtigsten Ursachen für die weltweite Belastung gehören, wobei es keine Anzeichen für einen globalen Rückgang der Belastung seit 1990 gibt.
- Zwischen 1990 und 2019 stieg die weltweite Zahl der DALYs aufgrund psychischer Störungen von 80,8 Millionen auf 125,3 Millionen (93,0-163,2), und der Anteil der auf psychische Störungen zurückzuführenden globalen DALYs stieg von 3,1 % auf 4,9 %.
- Die altersstandardisierten DALY-Raten blieben zwischen 1990 (1581,2 DALYs pro 100 000 Menschen) und 2019 (1566,2 DALYs pro 100 000 Menschen) weitgehend konstant.



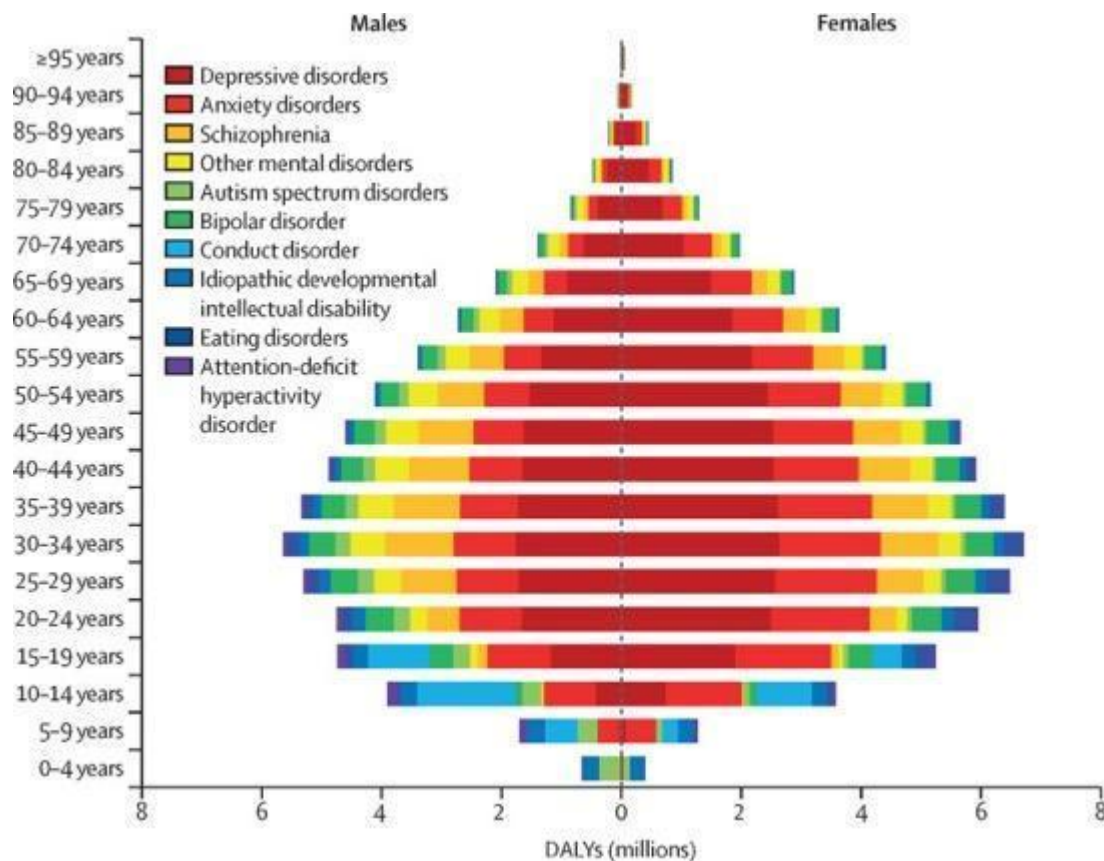


Abbildung 3: Globale DALYs nach psychischer Störung, Geschlecht und Alter, 2019 (DALY=disability-adjusted life-year)

- YLDs trugen am stärksten zur Belastung durch psychische Störungen bei: 125,3 Millionen YLDs (14,6 % der globalen YLDs) im Jahr 2019 waren auf psychische Störungen zurückzuführen. Insbesondere auf Essstörungen entfielen 17 361,5 YLDs.
- Weltweit lag die altersstandardisierte DALY-Rate für psychische Störungen bei 1426,5 pro 100.000 Männer und bei 1703,3 pro 100.000 Frauen.
- Die altersstandardisierten DALY-Raten waren in Australasien, im tropischen Lateinamerika und im einkommensstarken Nordamerika am höchsten.



Tabelle 5: In der GBD 2019 enthaltene psychische Störungen. DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, vierte Auflage, Textrevision; ICD-10: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, zehnte revidierte Fassung

Ursache	Definition
Depression (Major depressive disorder)	Beinhaltet das Auftreten von mindestens einer schwerwiegenden depressiven Episode, d. h. das Erleben von entweder depressiver Verstimmung oder Verlust von Interesse/Freude für den größten Teil jedes Tages über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen.
Dysthymia	Hierbei handelt es sich um eine chronische depressive Verstimmung, die die meiste Zeit des Tages, und an der Mehrzahl der Tage, über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren (bzw. mindestens einem Jahr bei Kindern und Jugendlichen) auftritt.
Angststörungen	Beinhaltet das Erleben von intensiver Angst und Bedrängnis, typischerweise in Kombination mit anderen physiologischen Symptomen. Angststörungen wurden als eine einzige Grundursache für „jegliche“ Angststörung modelliert, um die Doppelzählung von Personen zu vermeiden, die Kriterien für mehr als eine Angststörung erfüllen. Epidemiologische Schätzungen, die ein Ergebnis für „bestimmte“ oder „alle“ Angststörungen angaben, wurden berücksichtigt, wenn sie über mindestens drei Angststörungen berichteten.
Schizophrenie	Hierbei treten Positivsymptome (z. B. Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Denkstörungen) und Negativsymptome (z. B. flache Gefühlsregungen, Interessensverlust und emotionaler Rückzug) auf.
Bipolare Störung	Bipolar I ist durch mindestens eine manische Episode gekennzeichnet, die sich auch mit einer schweren depressiven Episode abwechseln kann. Bipolar II ist durch hypomanische Episoden gekennzeichnet, die sich mit schweren depressiven Episoden abwechseln. Die Zylothymie ist durch subsyndromale hypomanische und schwere depressive Episoden gekennzeichnet. Die nicht näher bezeichnete bipolare Störung ist durch klinisch signifikante Symptome einer bipolaren Störung gekennzeichnet, die nicht die Kriterien für die anderen Diagnosen erfüllen. Wir haben die Belastung für das gesamte Spektrum der bipolaren Störung zusammengefasst und nicht für jeden einzelnen Subtyp der Störung ermittelt. Epidemiologische Studien sollten mindestens Angaben zu Bipolar I und Bipolar II enthalten.



Ursache	Definition
Anorexia nervosa	Kennzeichnend sind die Weigerung, das Körpergewicht auf oder über einem für Alter und Größe normalen Mindestgewicht zu halten, die starke Angst vor der Gewichtszunahme und die Störung der Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts oder der eigenen Körperform.
Bulimia nervosa	Kennzeichnend sind wiederkehrende Episoden von Essanfällen und unangemessenes kompensatorisches Verhalten, um eine Gewichtszunahme zu verhindern. Diese müssen im Durchschnitt mindestens zweimal pro Woche über drei Monate hinweg auftreten.
Störung des Sozialverhaltens	Tritt bei Personen unter 18 Jahren auf und ist durch ein Muster antisozialen Verhaltens gekennzeichnet, das die Grundrechte anderer oder wichtige altersgerechte soziale Normen verletzt.
Aufmerksamkeitsdefizit -/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	Gekennzeichnet durch anhaltende Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität-Impulsivität. Die Diagnose setzt voraus, dass sechs oder mehr Symptome der Unaufmerksamkeit oder Hyperaktivität-Impulsivität seit mindestens sechs Monaten in zwei oder mehr Situationen bestehen, wobei zumindest einige der beeinträchtigenden Symptome bereits vor dem Alter von sieben Jahren aufgetreten sein müssen.
Autismus- Spektrum- Störung	Kennzeichnend sind allgegenwärtige Beeinträchtigungen in mehreren Entwicklungsbereichen, darunter soziale Interaktion und Kommunikationsfähigkeit, sowie eingeschränkte und sich wiederholende Verhaltensmuster und/oder Interessen. Die Symptome müssen in der frühen Entwicklungsphase auftreten, klinisch signifikante Beeinträchtigungen verursachen und können nicht durch intellektuelle Beeinträchtigungen oder allgemeine Entwicklungsverzögerungen erklärt werden.
Andere psychische Störungen	Sonstige Ursachen im Rahmen der GBD, die Behinderungen aus einer Gesamtgruppe von Persönlichkeitsstörungen einschließen. Persönlichkeitsstörungen sind durch tiefgreifende, unflexible und maladaptive Verhaltensmuster und innere Erfahrungen gekennzeichnet, die sich deutlich von dem unterscheiden, was in der Kultur der betroffenen Person als akzeptabel angesehen wird.



Ursache	Definition
Idiopathische entwicklungs- bedingte geistige Behinderung	Idiopathische entwicklungsbedingte geistige Behinderung, modelliert als Bestandteil der Beeinträchtigung durch geistige Behinderung im Rahmen der GBD 2019. Idiopathische entwicklungsbedingte geistige Behinderung entsteht aus einer unbekannten Ursache, nachdem die Prävalenz aller anderen Ursachen für geistige Behinderung berücksichtigt wurde.





YLDs					
All ages	0-14 years	15-24 years	25-49 years	50-69 years	≥70 years
2 Depressive disorders	5 Conduct disorder	2 Depressive disorders	3 Depressive disorders	5 Depressive disorders	11 Depressive disorders
8 Anxiety disorders	8 Anxiety disorders	4 Anxiety disorders	6 Anxiety disorders	16 Anxiety disorders	19 Anxiety disorders
20 Schizophrenia	18 Idiopathic developmental intellectual disability	12 Bipolar disorder	9 Schizophrenia	19 Schizophrenia	27 Other mental disorders
27 Other mental disorders	23 Autism spectrum disorders	13 Conduct disorder	19 Other mental disorders	22 Other mental disorders	36 Schizophrenia
28 Bipolar disorder	24 Depressive disorders	22 Schizophrenia	20 Bipolar disorder	27 Bipolar disorder	45 Bipolar disorder
38 Conduct disorder	39 ADHD	28 Eating disorders	36 Eating disorders	52 Autism spectrum disorders	63 Autism spectrum disorders
43 Idiopathic developmental intellectual disability	54 Bipolar disorder	30 Idiopathic developmental intellectual disability	42 Autism spectrum disorders	64 Idiopathic developmental intellectual disability	87 Idiopathic developmental intellectual disability
46 Autism spectrum disorders	65 Eating disorders	32 Autism spectrum disorders	44 Idiopathic developmental intellectual disability	133 ADHD	152 ADHD
55 Eating disorders	92 Schizophrenia	36 Other mental disorders	86 ADHD	NA Eating disorders	NA Eating disorders
84 ADHD	94 Other mental disorders	60 ADHD	NA Conduct disorder	NA Conduct disorder	NA Conduct disorder

Abbildung 4: Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen in allen Altersgruppen zusammengefasst sowie in fünf unterschiedlichen Altersgruppen für Männer und Frauen zusammen, 2019

Psychische Störungen wurden im Rahmen der „Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors“-Studie entsprechend aller Ursachen der Stufe 3 gereiht. Die Störungen sind für alle Altersgruppen von der höchsten bis zur niedrigsten Stufe geordnet. Jede Farbe steht für eine andere psychische Störung. Graue Felder mit der Kennzeichnung „NA“ stehen für Störungen, für die die Belastung innerhalb der Altersgruppe nicht geschätzt wurde. ADHD=ADHS=Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. DALYs=disability-adjusted life-years= verlorene gesunde Lebensjahre. YLDs=years lived with disability=Jahre, die mit einer Behinderung gelebt werden.

DALYs					
All ages	0-14 years	15-24 years	25-49 years	50-69 years	≥70 years
13 Depressive disorders	22 Conduct disorder	4 Depressive disorders	6 Depressive disorders	13 Depressive disorders	28 Depressive disorders
24 Anxiety disorders	25 Anxiety disorders	7 Anxiety disorders	15 Anxiety disorders	33 Anxiety disorders	43 Anxiety disorders
42 Schizophrenia	49 Idiopathic developmental intellectual disability	32 Bipolar disorder	22 Schizophrenia	41 Schizophrenia	66 Other mental disorders
64 Other mental disorders	56 Autism spectrum disorders	34 Conduct disorder	36 Other mental disorders	55 Other mental disorders	82 Schizophrenia
67 Bipolar disorder	57 Depressive disorders	42 Schizophrenia	39 Bipolar disorder	62 Bipolar disorder	94 Bipolar disorder
84 Conduct disorder	84 ADHD	51 Eating disorders	65 Eating disorders	104 Autism spectrum disorders	120 Autism spectrum disorders
90 Idiopathic developmental intellectual disability	98 Bipolar disorder	54 Idiopathic developmental intellectual disability	73 Autism spectrum disorders	122 Idiopathic developmental intellectual disability	132 Idiopathic developmental intellectual disability
92 Autism spectrum disorders	105 Eating disorders	56 Autism spectrum disorders	77 Idiopathic developmental intellectual disability	154 ADHD	159 ADHD
110 Eating disorders	125 Schizophrenia	59 Other mental disorders	135 ADHD	NA Eating disorders	NA Eating disorders
145	127	87	NA	NA	NA

Abbildung 5: Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen in allen Altersgruppen zusammengefasst sowie in fünf unterschiedlichen Altersgruppen für Männer und Frauen zusammen, 2019

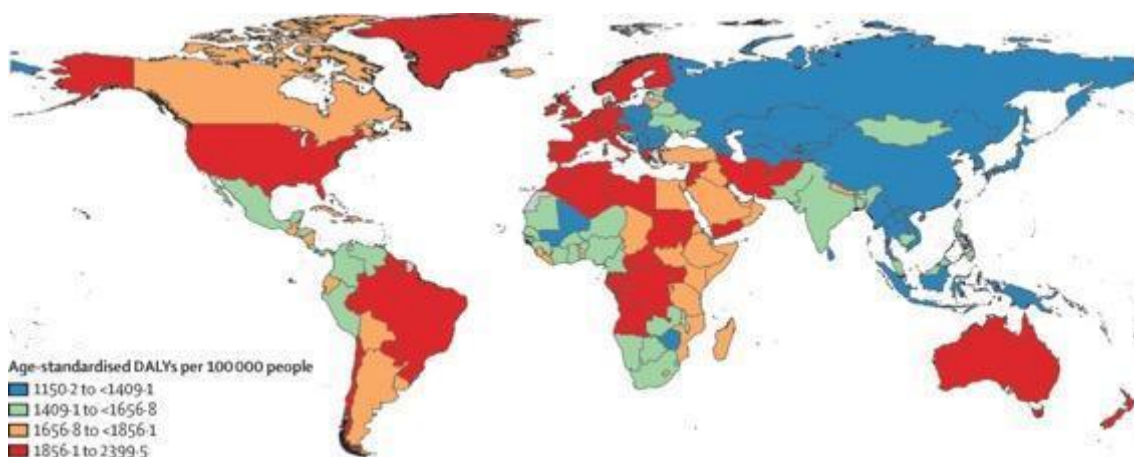


Abbildung 6: Altersstandardisierte DALYs pro 100 000 Personen, die auf psychische Störungen zurückzuführen sind, 2019 (DALYs = disability-adjusted life-years $\hat{=}$ verlorene gesunde Lebensjahre)

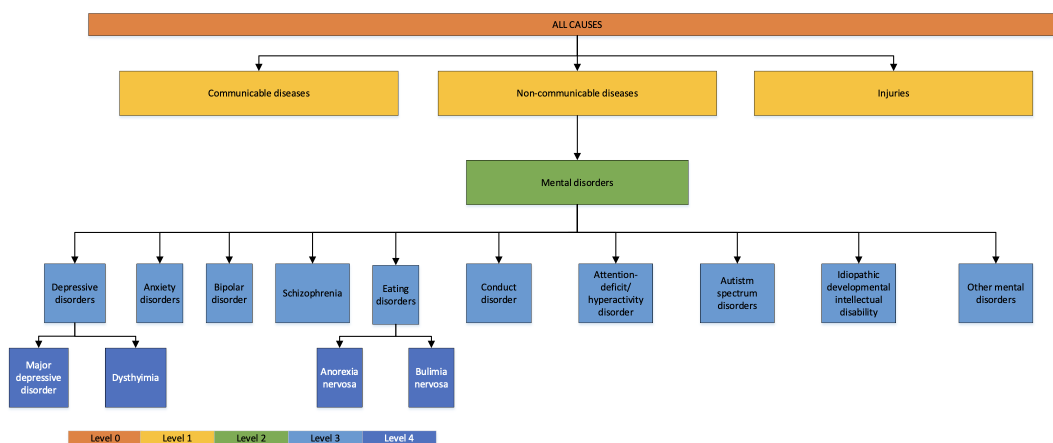


Abbildung 7: GBD 2019 Ursachenhierarchie für psychische Störungen

YLDs/DALYs for males					
All ages	0-14 years	15-24 years	25-49 years	50-69 years	70+ years
4/21 Depressive disorders	3/20 Conduct disorder	2/5 Depressive disorders	3/11 Depressive disorders	5/18 Depressive disorders	11/31 Depressive disorders
8/29 Anxiety disorders	10/33 Anxiety disorders	4/9 Anxiety disorders	5/18 Schizophrenia	15/37 Anxiety disorders	21/55 Anxiety disorders
17/43 Schizophrenia	15/40 Autism spectrum disorders	9/29 Conduct disorder	8/20 Anxiety disorders	17/42 Schizophrenia	26/62 Other mental disorders
23/56 Other mental disorders	18/51 ID intellectual disability	12/32 Bipolar disorder	16/31 Other mental disorders	19/50 Other mental disorders	38/84 Schizophrenia
26/64 Bipolar disorder	29/66 Depressive disorders	15/39 Schizophrenia	17/41 Bipolar disorder	29/64 Bipolar disorder	43/93 Bipolar disorder
31/77 Autism spectrum disorders	35/75 ADHD	22/44 Autism spectrum disorders	31/56 Autism spectrum disorders	44/88 Autism spectrum disorders	52/106 Autism spectrum disorders
32/78 Conduct disorder	53/97 Bipolar disorder	27/51 ID intellectual disability	40/73 ID intellectual disability	65/118 ID intellectual disability	91/129 ID intellectual disability
45/92 ID intellectual disability	67/105 Eating disorders	28/54 Other mental disorders	42/77 Eating disorders	120/148 ADHD	146/153 ADHD
63/119 Eating disorders	87/119 Schizophrenia	35/63 Eating disorders	71/120 ADHD	N/A Eating disorders	N/A Eating disorders
71/130 ADHD	89/122 Other mental disorders	46/75 ADHD	N/A Conduct disorder	N/A Conduct disorder	N/A Conduct disorder

Note: This table shows YLD and DALY rankings for each mental disorder. Mental disorders are ranked out of all Level 3 causes within the GBD study. Disorders are ordered from highest to lowest ranking for the overall age group (ie, all ages). Each colour represents a different mental disorder. Cells marked 'N/A' (in grey) show disorders for which burden was not estimated within this age group. ID=idiopathic developmental. ADHD=attention-deficit/hyperactivity disorder. DALYs=disability-adjusted life-years. YLDs=years lived with disability.

Abbildung 8: Alle Ursachen berücksichtigende Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen bei Männern für alle Altersgruppen zusammen sowie für fünf unterschiedliche Altersgruppen im Jahr 2019



YLDs/DALYs for females					
All ages	0-14 years	15-24 years	25-49 years	50-69 years	70+ years
4/11 Depressive disorders	4/21 Anxiety disorders	2/2 Depressive disorders	4/5 Depressive disorders	4/8 Depressive disorders	11/23 Depressive disorders
8/20 Anxiety disorders	10/29 Conduct disorder	4/5 Anxiety disorders	6/10 Anxiety disorders	15/28 Anxiety disorders	18/33 Anxiety disorders
19/44 Schizophrenia	19/45 Depressive disorders	13/25 Bipolar disorder	11/21 Schizophrenia	19/38 Schizophrenia	29/68 Other mental disorders
29/56 Bipolar disorder	20/50 ID intellectual disability	18/35 Eating disorders	18/35 Bipolar disorder	24/51 Other mental disorders	36/76 Schizophrenia
31/63 Other mental disorders	35/73 Autism spectrum disorders	23/39 Schizophrenia	23/41 Other mental disorders	26/57 Bipolar disorder	41/85 Bipolar disorder
44/88 ID intellectual disability	51/96 Bipolar disorder	26/47 Conduct disorder	33/54 Eating disorders	58/116 ID intellectual disability	80/129 ID intellectual disability
47/92 Eating disorders	56/99 ADHD	28/48 ID intellectual disability	42/65 ID intellectual disability	66/123 Autism spectrum disorders	81/130 Autism spectrum disorders
54/99 Conduct disorder	60/101 Eating disorders	45/64 Other mental disorders	61/99 Autism spectrum disorders	134/155 ADHD	150/157 ADHD
68/120 Autism spectrum disorders	91/122 Schizophrenia	54/79 Autism spectrum disorders	91/137 ADHD	N/A Eating disorders	N/A Eating disorders
98/150 ADHD	94/129 Other mental disorders	68/99 ADHD	N/A Conduct disorder	N/A Conduct disorder	N/A Conduct disorder

Note: This table shows YLD and DALY rankings for each mental disorder. Mental disorders are ranked out of all Level 3 causes within the GBD study. Disorders are ordered from highest to lowest ranking for the overall age group (ie, all ages). Each colour represents a different mental disorder. Cells marked 'N/A' (in grey) show disorders for which burden was not estimated within this age group. ID=idiopathic developmental. ADHD=attention-deficit/hyperactivity disorder. DALYs=disability-adjusted life-years. YLDs=years lived with disability.

Abbildung 9: Alle Ursachen berücksichtigende Reihung der YLD- und DALY-Raten für psychische Störungen bei Frauen für alle Altersgruppen zusammen sowie für fünf unterschiedliche Altersgruppen im Jahr 2019

Empfehlungen

- Um die Belastung durch psychische Störungen zu verringern, ist eine koordinierte Bereitstellung wirksamer Präventions- und Behandlungsprogramme durch Regierungen und die globale Gesundheitsgemeinschaft unerlässlich.
- Zur Verbesserung dieser Maßnahmen ist Forschung erforderlich, um ein genaueres Bild der tatsächlichen Belastung durch psychische Störungen zu erhalten.

Einschränkungen

- Die Ergebnisse verdeutlichen die Einschränkungen der Maßnahmen zur Schätzung der verlorenen Lebensjahre für die Bestimmung der Auswirkungen psychischer Störungen auf vorzeitige Sterblichkeit.



3. Ansprechende Aktivitäten

Connecting Stories

Connecting Stories⁶ („verbindende Geschichten“) ist eine lustige und ansprechende Kennenlern-Aktivität, die kleine Gruppen dazu anregt, gemeinsame Erfahrungen oder Themen zwischen den Personen zu finden. Hier sind die wichtigsten Details zu dieser Aktivität:

Zweck

Es soll eine Kette von Mini-Geschichten entstehen, in der jede Person eine damit verbundene Erinnerung oder Erfahrung erzählt, die auf der vorherigen Geschichte basiert. Dies hilft den Teilnehmer:innen, mehr übereinander zu erfahren, gemeinsame Interessen zu entdecken und auf entspannte Art und Weise Verbindungen aufzubauen.

So wird gespielt

1. Teilen Sie die Teilnehmer:innen in kleine Gruppen ein.
2. Eine Person beginnt, indem sie eine kurze persönliche Geschichte oder Erfahrung erzählt.
3. Die nächste Person erzählt dann eine weitere Geschichte oder Erfahrung, die mit der vorherigen in Verbindung steht.
4. So geht es in der Gruppe weiter, wobei jede Person eine neue Minigeschichte erzählt, die an die vorangegangene anknüpft.
5. Die Kette wird so lange fortgesetzt, bis alle zu Wort gekommen sind oder die Gruppe keine weiteren Geschichten mehr erzählen kann.
6. Die Gruppen präsentieren ihre Geschichten, und optional wird die Gruppe mit der längsten Kette zur Siegergruppe erklärt.

Vorteile

Die Aktivität fördert das aktive Zuhören, ermöglicht es den Teilnehmer:innen, Gemeinsamkeiten zu finden, ermutigt zum Austausch persönlicher Erfahrungen und trägt zum Aufbau von Beziehungen innerhalb der Gruppe bei.

⁶ <https://www.icebreakerspot.com/activities/connecting-stories>



Variationen

Es können bestimmte Themen für die Geschichten vorgegeben werden, z. B. Reisen, Kindheitserinnerungen oder Arbeitserfahrungen, um bei Bedarf mehr Orientierung zu bieten.

Dauer

60 Min.

Material

- Post-its und Stifte zum Aufschreiben von Stichworten, die dabei helfen, sich an Teile der laufenden gemeinsamen Geschichte zu erinnern
- (optional) Kärtchen mit Vorgaben, die den Austausch in Gang bringen.



Campfire

Campfire⁷ („Lagerfeuer“) ist eine Aktivität, die das Erzählen von Geschichten und den Austausch von Erfahrungen innerhalb einer Gruppe erleichtern soll. Sie wird oft in einem unternehmerischen Umfeld eingesetzt. Sie kann jedoch für beliebige Zwecke angepasst werden, auch für den Austausch über Gaming-Erfahrungen oder über alles, was überhaupt nichts mit Gaming zu tun hat. Hier eine Zusammenfassung, wie die Aktivität funktioniert:

Zweck

Die Campfire-Aktivität zielt darauf ab, eine Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmer:innen mehr übereinander erfahren, Gemeinsamkeiten finden und durch den Austausch von persönlichen Erzählungen und Erfahrungen Verbindungen aufbauen können. Die Verwendung von Vorgaben und themenbezogenes Erzählen hilft dabei, die Diskussion in eine positive Richtung zu lenken. Dies ist eigentlich der einzige Unterschied zu den Connecting Stories, bei denen der Austausch von Geschichten frei bleiben sollte.

Vorbereitung

1. Machen Sie vor der Einheit ein Brainstorming mit 10-20 Wörtern oder Phrasen, die als „Triggerwörter“ für den Einstieg in das Erzählen verwendet werden können. Schreiben Sie diese auf Haftnotizzettel.
2. Schlagen Sie Themen für die Erzählrunde vor, wobei der Schwerpunkt auf positiven oder neutralen Geschichten liegen sollte.

Während der Aktivität

1. Die Teilnehmer:innen wählen abwechselnd ein Triggerwort oder eine Triggerphrase von den Haftnotizzetteln.
2. Die Person, die das Triggerwort bzw. die Triggerphrase ausgewählt hat, erzählt eine persönliche Geschichte oder Erfahrung, die mit dieser Vorgabe zusammenhängt.

⁷ <https://toolbox.hyperisland.com/campfire>



3. Die anderen Teilnehmer:innen werden ermutigt, auf dieser ersten Geschichte aufzubauen, indem sie ihre eigenen damit verbundenen Erfahrungen oder Geschichten erzählen.
4. Diese Erzählkette wird fortgesetzt, wobei der Beitrag jeder Person auf die zuvor erzählten Geschichten zurückgreift.

Dauer

30-60 Min.

Material

- Flipchart/Papier
- Post-its und Stifte/Marker



4. Weiterführende Lektüre & Quellen

Die WP2-Ergebnisse von MINDSET bilden die Grundlage für das gesamte Dokument:

MINDSET-Projektergebnisse

- MINDSET-Projektkonsortium (2023) „**Playbook for digital well-being. How young people can develop balanced gaming habits**“. Verfügbar unter https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Handbook_EN_0eab4b66db.pdf
- MINDSET-Projektkonsortium (2023) „**Organisational Change Guide for youth organisations to address online gaming disorder among young people**“. Verfügbar unter https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Guide_eaf9bc6ac5.pdf

Kapitel 2

Weitere Informationen über psychische Gesundheit und verfügbare Ressourcen finden Sie auf der Website der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und auf der Seite der Europäischen Kommission zu psychischer Gesundheit und verwandten Themen

- Website der Weltgesundheitsorganisation (WHO), FAQ, Gaming disorder: verfügbar unter <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> .
- Website der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Q&A, Addictive behaviours: Gaming disorder: verfügbar unter <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Horizon 1.1, European Research Council (ERC), ERC-2021-STG, ID Finanzhilfvereinbarung: 101042052: **An Ontological Reconstruction of Gaming Disorder: A Qualitative Meta-Phenomenological Foundation**,



koordiniert von JYVASKYLAN YLIOPISTO, verfügbar unter
<https://cordis.europa.eu/project/id/101042052>

Publikationen

- John J McGrath, et al. (2023). „**Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries**“, The Lancet Psychiatry, Band 10, Ausgabe 9, 2023, Pages 668-681, ISSN 2215-0366, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1). (verfügbar unter <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036623001931>, frei zugänglich unter <http://tinyurl.com/muhjrh63>)
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators (2022) „**Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019**“, The Lancet Psychiatry, Band 9, Ausgabe 2, Seiten 137-150, 2022, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3) (verfügbar unter [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00395-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00395-3/fulltext))

Videos

- **Mental health in adolescence**, Weltgesundheitsorganisation (WHO), 17. Sept. 2018, 4 Min. 08 Sek., <https://www.youtube.com/watch?v=HMRaun9yRWk>
- **Out of the Dark: Teens Talk Mental Health**, 28. Juni 2022, 25 Min. 27 Sek., <https://www.pbs.org/video/out-of-the-dark-teens-talk-mental-health-0xefai/>, Transkript: https://ga.video.cdn.pbs.org/captions/out-dark-teens-talk-mental-health/7967ff6c-892b-4f2d-8d64-da493d5737d5/captions/oNL7eN_caption_en.txt

Websites

- <https://www.betterup.com/blog/growth-mindset>
- <https://www.futurelearn.com/info/blog/general/develop-growth-mindset>



- <https://www.learnlife.com/learning-paradigm/developing-a-growth-mindset>
- <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset>

Kapitel 3

Videos

- **Understanding anxiety in teens**, The Therapy Hub, 30. Sept. 2021, 35 Min. 48 Sek., <https://youtu.be/449u8nko7gA?feature=shared>

Kapitel 4

Websites

- Website der Weltgesundheitsorganisation (WHO), FAQ, Gaming disorder: verfügbar unter <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.
- Website der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Q&A, Addictive behaviours: Gaming disorder: verfügbar unter <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Definition der American Psychiatric Association des Begriffs Internet Gaming, verfügbar unter <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
- Horizon 1.1, European Research Council (ERC), ERC-2021-STG, ID Finanzhilfvereinbarung: 101042052: **An Ontological Reconstruction of Gaming Disorder: A Qualitative Meta-Phenomenological Foundation**, koordiniert von JYVASKYLAN YLIOPISTO, verfügbar unter <https://cordis.europa.eu/project/id/101042052>

Publikationen

- Colasante E, Pivetta E, Canale N, Vieno A, Marino C, Lenzi M, Benedetti E, King DL, Molinaro S. (2022). „Problematic gaming risk among European adolescents: a cross-national evaluation of individual and socio-economic



factors“. Addiction. August 2022;117(8):2273-2282. doi:
10.1111/add.15843. Epub 28. Feb. 2022. PMID: 35165980; PMCID:
PMC9544763 verfügbar unter
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9544763/>.

- Fam JY (2018). „Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades“. Scand J Psychol. Okt. 2018;59(5):524-531. doi: 10.1111/sjop.12459. Epub 13. Juli 2018. PMID: 30004118. Verfügbar unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30004118/>
- Gao, Y.-X., Wang, J.-Y., & Dong, G.-H. (2022). „The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses.“ Journal of Psychiatric Research, 154, 35–43.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049> verfügbar unter
<https://psycnet.apa.org/record/2023-02112-007>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). „Gaming disorder in young people“. In M. Hodes, S. S.-F. Gau, & P. J. de Vries (Eds.), Starting at the beginning: Laying the foundation for lifelong mental health (S. 159–187). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819749-3.00007-5>
- Kircaburun K., Pontes H.M., Stavropoulos V., Griffiths M.D.. (2020). „A brief psychological overview of disordered gaming“, Current Opinion in Psychology, Band 36, 2020, Seiten 38-43, ISSN 2352-250X,
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.004>. Verfügbar unter
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X20300336>
- Macur, M., Pontes, H.M. (2021). Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. BMC Public Health 21, 1547 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4> verfügbar unter
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Martončík, M., Ropovik, I., Adamkovič, M., (2024). **Development of gaming disorder: Underlying risk factors and complex temporal dynamics**, Computers in Human Behavior, Band 153, 2024, 108112,



ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108112>
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223004636>).

- Paulus, F.W., Ohmann, S., von Gontard, A. und Popow, C. (2018), Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. Dev Med Child Neurol, 60: 645-659.
<https://doi.org/10.1111/dmcn.13754> verfügbar unter
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/dmcn.13754>
- Przybylski A.K., Weinstein N., Murayama K., (2017). „Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon“. Am J Psychiatry, Band 174, Ausgabe 3, 1. März 2017, Pages 230-236, verfügbar unter
<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>
- Ropovik, I., Martončík, M., Babinčák, P., Baník, G., Vargová, L., Adamkovič M. (2023). „Risk and protective factors for (internet) gaming disorder: A meta-analysis of pre-COVID studies“, Addictive Behaviors, Band 139, 2023, 107590, ISSN 0306-4603, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107590>. Verfügbar unter
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460322003562>
- Singh YM, Prakash J, Chatterjee K, Khadka B, Shah A, Chauhan VS (2021). Prevalence and risk factors associated with Internet gaming disorder: A cross-sectional study. Ind Psychiatry J. 2021 Okt;30(Suppl 1):S172-S177. doi: 10.4103/0972-6748.328810. Epub 22. Okt. 2021. PMID: 34908685; PMCID: PMC8611597, verfügbar unter
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8611597/>
- Stevens M.W.R., Dorstyn D., Delfabbro P.H., und King D.L. (2021). „Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis“, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry 2021 55:6, 553-568. Verfügbar unter
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0004867420962851>
- van der Neut D, Peeters M, Boniel-Nissim M, Klanšček HJ, Oja L, van den Eijnden R (2023). „A cross-national comparison of problematic gaming behavior and well-being in adolescents“. J Behav Addict. 2023 Apr 14;12(2):448-457. doi: 10.1556/2006.2023.00010. PMID: 37060555;



PMCID: PMC10316172. Verfügbar unter

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10316172/>

- Wang Y, Liu M, Nogueira OCBL (2023). „Prevalence and Risk Factors of Internet Gaming Disorder Under the COVID-19 Pandemic Among University Students in Macao“. SAGE Open Nurs. 27. Feb. 2023;9:23779608231158158. doi: 10.1177/23779608231158158. PMID: 36865753; PMCID: PMC9972052. Verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9972052/>
- Wei, Q., Zhang, S., Pan, Y. et al. (2022). „Epidemiology of gaming disorder and its effect on anxiety and insomnia in Chinese ethnic minority adolescents“. BMC Psychiatry 22, 260 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03894-3> verfügbar unter <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-022-03894-3>

Empfohlene Videos

- **12 Ways Gaming Harms Your Life**, Game Quitters, 5. Jan. 2022, 13 Min. 31 Sek., verfügbar unter <https://youtu.be/qyR6uI0Y7JM?si=ov-ckfeKw0a6hSP> („Gaming, when not played in moderation, can be harmful to your life. So in this video I share how this can occur and what you can do to keep your gaming under control.“)
- **Gaming Addiction: Understanding Excessive Gaming, Risk Factors and Warning Signs**, Generation Next, 24. Nov. 2016, 5 Min. 16 Sek., verfügbar unter <https://youtu.be/x65zomcw43k?si=fggcK72MWHGmTQiZ>
- **How Gaming Affects Your Brain (Andrew Huberman)**, Game Quitters, 3. Apr. 2023, 12 Min. 40 Sek., verfügbar unter <https://youtu.be/D0JafEWu-lg?si=4BraZ6kuc6zVPIp5> („How does gaming and addiction affect motivation, drive and potential? Learn the science according to Andrew Huberman.“)
- **How TV Affects the Brains of Young Children** (16 Min. 11 Sek.) von TEDxRainier, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=v2SdEpHjrjw>



- **Jordan Peterson's WARNING About VIDEO GAMES**, Game Quitters, 27. Juni 2022, 6 Min. 55 Sek., verfügbar unter https://youtu.be/dAMMv-J_Sww?si=G4XBuRzQwpBn5jlO
- **Signs of Video Game Addiction** (3 Min. 27 Sek.) von Psych2Go, verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=2Y8H9vD3aZ8> (Bitte beachten Sie, dass am Ende des Videos Werbung eingeblendet wird)



Kapitel 3: Ein Leitfaden für Game Design

Der dritte Abschnitt des Programms für den Kapazitätsaufbau wird sich auf einige spezifische Themen konzentrieren, zum Beispiel

- Spiele & Gamifizierung
- Elemente des Game Designs (Dynamiken, Mechaniken, Komponenten)
- Beispiele für Game Design (z.B. Heldenreise und Schatzsuche)
- Wie Sie ein für Sie selbst nützliches Spiel entwickeln
- Einige wirkungsvolle Tools für ansprechendes Game Design

Wie immer werden auch in Abschnitt 3 die Lernziele festgelegt, die Lernaktivitäten zu den Themen entwickelt und ergänzende Informationen zu weiterführender Lektüre (einschließlich relevantem Hintergrundwissen) und benötigten Materialien bereitgestellt.

Lernziele

Fähigkeiten

Durch die Entwicklung entsprechender Fähigkeiten, die durch die Aneignung von Prinzipien des Game Designs, psychologischen Theorien und Hintergrundwissen erworben werden, sind Jugendarbeiter:innen besser in der Lage, Computerspielstörungen bei Jugendlichen effektiv zu bekämpfen.

- *Verständnis für die Perspektive der Gamer:innen:* Jugendarbeiter:innen sollten sich Fähigkeiten aneignen, um effektiv mit jungen Gamer:innen zu kommunizieren und Einblicke von ihnen zu erhalten, da es für die Entwicklung von Präventionsstrategien von entscheidender Bedeutung ist, die Gaming-Community einzubeziehen und ihre Perspektiven zu verstehen.
- *Gestaltung von ansprechenden Alternativaktivitäten:* Um exzessivem Spielen entgegenzuwirken, sollten Jugendarbeiter:innen lernen, alternative Aktivitäten zu entwerfen, die für junge Menschen



ansprechend und erfüllend sind, und dabei beispielsweise auf Prinzipien des Game Designs wie Erzählung, Herausforderungen, Feedbackschleifen und soziale Vernetzung zurückgreifen.

- *Besseres Verständnis für die psychologischen Bedürfnisse von Jugendlichen:* Es ist sehr wichtig, die psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, sozialer Eingebundenheit und Kompetenz zu verstehen, wie sie in der Selbstbestimmungstheorie beschrieben werden. Wenn Jugendarbeiter:innen in der Lage sind, zu erkennen, wann diese Bedürfnisse im familiären Umfeld eines jungen Menschen nicht erfüllt werden, können sie einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die richtigen Schritte zu unternehmen, um dem:der Gamer:in in Not zu helfen, damit sich das Risiko einer Kompensation durch exzessives Spielen verringert.

Kenntnisse

Durch den Erwerb von Kenntnissen in den folgenden Bereichen können Jugendarbeiter:innen besser analysieren, wie Elemente des Game-Designs das Engagement, die Motivation und die Entscheidungsfindung von Jugendlichen beeinflussen, was ihnen letztlich hilft, Probleme im Zusammenhang mit Computerspieltörungen effektiver anzugehen.

- *Verständnis der psychologischen Bedürfnisse und Motivationstheorien:* Das Dokument hebt hervor, wie wichtig es ist, Theorien wie die Selbstbestimmungstheorie zu verstehen, die die psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit erklärt, die die intrinsische Motivation bestimmen. Jugendarbeiter:innen sollten lernen, wie Spiele diese Bedürfnisse erfüllen oder untergraben können.
- *Grundsätze und Elemente des Game Designs:* Jugendarbeiter:innen müssen die zentralen Prinzipien des Game Designs wie Ziele, Regeln, Feedback sowie die Dynamiken, die Mechaniken und die Komponenten, die das Game Design ausmachen (z. B. Erzählung, Fortschritt, Herausforderungen, Belohnungen), kennen lernen. Dieses Verständnis



kann dabei helfen zu analysieren, inwiefern die Spiele auf Jugendliche ansprechend wirken.

- *Konzepte der positiven Psychologie:* Konzepte wie Flow, Wachstumsmentalität und ihre Verbindungen zu den Prinzipien des Game Designs sind für Jugendarbeiter:innen wichtig, um zu verstehen, wie Spiele positive Erfahrungen und persönliches Wachstum fördern können, wenn sie verantwortungsvoll eingesetzt werden.
- *Neurowissenschaftliche Grundlagen des Lernens und der Entscheidungsfindung:* Die Kenntnis neurowissenschaftlicher Prinzipien im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Emotionen, kognitiven Verzerrungen und Entscheidungsprozessen kann Jugendarbeiter:innen helfen, die psychologischen Auswirkungen von Game-Design-Elementen auf Jugendliche zu verstehen.
- *Lerntheorien und -modelle:* Die Vertrautheit mit Lerntheorien wie erfahrungsbasiertem Lernen, Konnektivismus und deren Bezug zum Game Design kann Jugendarbeiter:innen einen Rahmen für die Gestaltung ansprechender und effektiver Lernerfahrungen unter Verwendung von Spielen bieten.

Einstellungen

Durch die Kultivierung der folgenden Einstellungen und Denkweisen können Jugendarbeiter:innen die Themen psychische Gesundheit und Computerspielstörungen in konstruktiver und unterstützender Weise behandeln:

- *Offenheit und Neugierde:* Jugendarbeiter:innen sollten an diese Themen mit einer offenen und neugierigen Haltung herangehen, mit der Bereitschaft, zu lernen und die Komplexität des Themas zu verstehen. Sie sollten neuen Informationen und Perspektiven gegenüber aufgeschlossen sein und vorgefasste Meinungen oder Urteile vermeiden.
- *Empathie und Mitgefühl:* Wenn Jugendarbeiter:innen persönliche Erfahrungen und Fallstudien im Zusammenhang mit Spielstörungen kennenlernen, sollten sie eine empathische und mitfühlende Haltung



kultivieren. Dazu gehört, dass sie die Kämpfe und Herausforderungen verstehen, mit denen die Betroffenen konfrontiert sind, ohne sie zu verurteilen oder zu stigmatisieren.

- *Wachstumsmentalität:* Jugendarbeiter:innen sollten eine wachstumsorientierte Haltung einnehmen und erkennen, dass die Spielstörung eine Krankheit ist, die mit der richtigen Unterstützung und Intervention bekämpft und überwunden werden kann. Sie sollten an das Potenzial für positive Veränderungen und persönliches Wachstum glauben, sowohl in Bezug auf sich selbst als auch auf die Personen, mit denen sie arbeiten.
- *Proaktivität und Lösungsorientiertheit:* Jugendarbeiter:innen sollten im Umgang mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen eine proaktive und lösungsorientierte Einstellung annehmen. Dazu gehört die aktive Suche nach Möglichkeiten zur Vorbeugung, Erkennung und Bewältigung dieser Probleme in ihren Gemeinschaften, anstatt eine passive oder reaktive Haltung einzunehmen.
- *Zusammenarbeit und Inklusivität:* Jugendarbeiter:innen sollten bei der Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen eine Haltung der Zusammenarbeit und Inklusivität fördern. Dazu gehört, dass sie erkennen, wie wichtig es ist, verschiedene Interessengruppen wie Eltern, Lehrkräfte, psychosoziale Fachkräfte und die Jugendlichen selbst in die Entwicklung umfassender und wirksamer Strategien einzubeziehen.

Werte

Durch die Beachtung der folgenden Werte können Jugendarbeiter:innen ein unterstützendes und ethisches Umfeld für den Umgang mit psychischen Problemen und Computerspielstörungen unter den Jugendlichen, mit denen sie arbeiten, schaffen:

- *Respekt und Würde:* Jugendarbeiter:innen sollten sich diesen Themen mit einem tiefen Gefühl von Respekt und Würde gegenüber jenen Menschen nähern, die von psychischen Problemen und Spielstörungen



betroffen sind. Dazu gehört, dass sie ihren Eigenwert anerkennen, Stigmatisierung vermeiden und ihnen mit Mitgefühl und Verständnis begegnen.

- *Nichtdiskriminierung und Inklusivität:* Jugendarbeiter:innen sollten sich Werte wie Nichtdiskriminierung und Inklusivität zu eigen machen und sicherstellen, dass ihr Ansatz zum Umgang mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen für alle barrierefrei zugänglich und inklusiv ist, unabhängig von Herkunft, Identität oder persönlichen Umständen.
- *Diskretion und Vertrauen:* Bei der Arbeit mit Menschen, die von psychischen Problemen oder Spielstörungen betroffen sind, sollten Jugendarbeiter:innen Werte wie Diskretion und Vertrauen hochhalten. Dies beinhaltet die Wahrung der Privatsphäre und der Vertraulichkeit von persönlichen Informationen sowie die Förderung eines vertrauensvollen und sicheren Umfelds.
- *Empowerment und Selbstbestimmung:* Jugendarbeiter:innen sollten die Prinzipien von Empowerment und Selbstbestimmung schätzen und die Handlungsfähigkeit und Autonomie von Personen anerkennen, die von psychischen Problemen oder einer Spielstörung betroffen sind. Dies beinhaltet die Unterstützung ihrer Fähigkeit, fundierte Entscheidungen zu treffen und aktiv an ihrem eigenen Wohlbefinden und ihrer Genesung mitzuwirken.
- *Professionalität und ethisches Verhalten:* Jugendarbeiter:innen sollten im Umgang mit psychischer Gesundheit und Spielstörungen Werte wie Professionalität und ethisches Verhalten verkörpern. Dazu gehören die Einhaltung ethischer Standards, die Wahrung der Objektivität und die Bereitstellung genauer und evidenzbasierter Informationen und Unterstützung.



Lernaktivitäten

Der Lerninhalt von Abschnitt 3 ist folgendermaßen organisiert:

- eine von diesem Dokument begleitete Präsentation, die den Jugendarbeiter:innen Grundkenntnisse über Game Design vermittelt (45 Minuten), begleitet von
- ansprechenden Aktivitäten, die die Selbst- und Gemeinschaftsreflexion, das Feedback und den Austausch unter den Gamer:innen sowie zwischen Jugendarbeiter:innen und Gamer:innen fördern (15 Minuten für das Quiz und bis zu 120 Minuten für die etwaige Durchführung der im optionalen Teil vorgeschlagenen Aktivitäten)
- unterstützendes Material für Quellen, Vertiefung und Durchführung der Aktivitäten (120 Minuten)

Benötigte Materialien

- PowerPoint-Präsentation für Abschnitt 3
- Endgeräte (Handy/Computer) mit Internetzugang
- Übungen
 - Papier / Flipchart / Post-its
 - Stifte / Bleistifte / Marker



Einheit 1 Spiele & Gamifizierung

Ein Sci-Fi-Kurzfilm: „Sight“ - von Sight Systems | TheCGBros

Wir starten mit einem kurzen Video:



Video 1: Ein Sci-Fi-Kurzfilm: „Sight“ - by Sight Systems | TheCGBros⁸

Was haben Sie gesehen?

Patrick, der Hauptcharakter, hat ein Spiel gespielt



Abbildung 10: Screenshotansicht

Er lebt in einer gamifizierten Welt

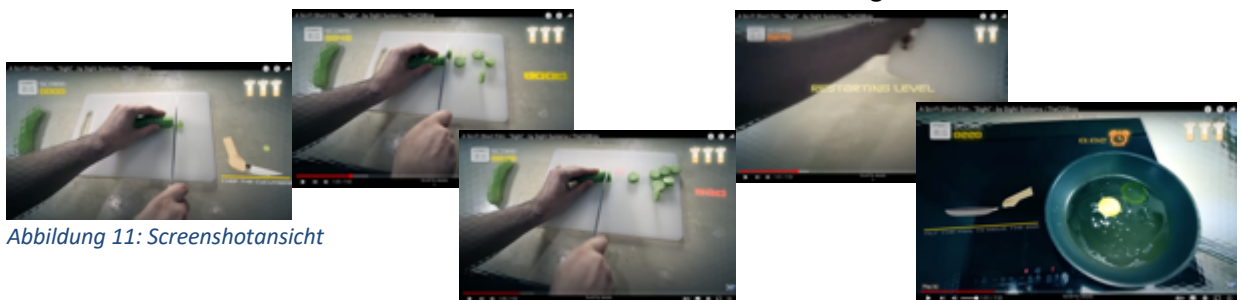


Abbildung 11: Screenshotansicht

⁸ https://youtu.be/lK_cdkpazjI?si=XMuXLVf8YWnZpxcZ

Mit Konsequenzen und realen Auswirkungen auf sein Leben



Abbildung 12: Screenshotansicht

Und auch auf die Leben anderer!

Aber abseits dieses dystopischen Szenarios gibt es viele Elemente, die einen gemeinsamen Bezug zu Spielen und Gamifizierung haben, oder besser gesagt, zum Game Design.

Beginnen wir mit dem „Spiel“, das Patrick am Anfang des Videos spielt.

- Um das Spiel zu spielen, muss Patrick eine bestimmte Körperhaltung einnehmen.
- Dadurch kann er durch ätherische Kreise tauchen, die seine Zwischenziele auf einem vordefinierten Weg zu einem *Endziel* darstellen, der Ziellinie, die ebenfalls durch einen Kreis dargestellt wird.
- Jeder Kreis steht für einen numerischen Gewinn, der sich zu seiner Gesamtpunktzahl addiert.
- Jedes Mal, wenn er ein Ziel erreicht oder verfehlt, d. h. in einen Kreis eintaucht, erhält er durch verschiedene Signale *Feedback* zu seiner Leistung: durch eine Stimme (z. B. „excellent“, „good job“, „well done“, „level completed“), durch Worte (oft das gleiche Feedback durch die Stimme: „excellent“, „good job“, aber auch „perfect“) und durch



verschiedene Indikatoren wie Geschwindigkeit, Höhe, Schwierigkeitsgrad, aktuelle Punktzahl (z. B. 100 *Punkte*), Gesamtpunktzahl (z. B. 2900 *Punkte*), nächstes Ziel (3000 bis zum Gold-Level), bis er dieses schließlich erreicht hat (3000, „perfect“, „level completed“).

Wenden wir uns nun den gamifizierten Teilen dieses Kurzfilms zu:

- Auch hier muss unser Held auf eine ganz bestimmte Weise handeln, um Erfolg zu haben: „Put cucumber here“, er muss entlang der gestrichelten Linien schneiden, die er durch seine mit augmentierter Realität ausgestatteten Linsen sehen kann, und dann das Ei in Richtung des auf der Bratpfanne angezeigten Ziels bewegen.
- Es werden verschiedene visuelle Rückmeldungen angezeigt, wie z.B. der Schwierigkeitsgrad („HARD“), die Leistung beim Schneiden der Gurke, ausgedrückt in Worten („nice“, „good“, „bad“) oder visuell (z.B. durch die Anzahl der Kochmützen, die das bisher erreichte Level repräsentieren: steigend, wenn gute Leistung erzielt wird, fallend, wenn nicht, dann muss der Spieler das Level neu starten), oder durch Zahlen mit der aktuellen Punktzahl („10+“) und der Gesamtpunktzahl („0060“).
- Das Gleiche passiert beim Braten des Eis: „Tilt the pan to move the egg“, „amazing“, „Stage Two Scramble an egg“. Hier kommt ein neues Element hinzu: die Zeit, denn die Aufgabe muss in einer bestimmten Zeit erfüllt werden, die nicht überschritten werden darf.
- Und wie verhält es sich mit der Interaktion zwischen Patrick und Daphne? Versuchen Sie selbst, die Ähnlichkeiten mit den anderen im Video vorgestellten Beispielen zu entdecken. Man beachte beispielsweise die große Wand mit den Abzeichen, die in der erweiterten Realität an der Wand zu sehen ist, aber ansonsten fehlt, und die ständige Rückmeldung über den Fortschritt von Patricks Verführungsversuchen.



Abbildung 13: Screenshotansicht

Charakteristische Merkmale von Spielen und Gamifizierung

Welche Schlussfolgerungen können wir also aus dieser Analyse ziehen?

- Sowohl Spiele als auch Gamifizierung haben bestimmte Ziele, die erreicht werden müssen. Diese Ziele treiben die Umsetzung der Aktivitäten an und legen ihre Ergebnisse fest. Halten wir also fest, dass sowohl Spiele als auch Gamifizierung *zielorientiert* sind.
- Um zu den gewünschten Ergebnissen zu gelangen, d. h. die gesetzten Ziele zu erreichen, müssen die Spieler:innen und Teilnehmer:innen der gamifizierten Aktivitäten gewisse *Regeln* befolgen.
- In allen Beispielen, die wir im Kurzfilm gesehen haben, gibt es ein ständiges *Feedback*, das über die Auswirkungen der von Patrick im Spiel oder in der gamifizierten Erfahrung durchgeführten Aktivitäten informiert. Er weiß durch verschiedene Indikatoren immer, ob er gut oder schlecht abschneidet, sodass er sein Verhalten und seine Leistung nach Belieben neu ausrichten und anpassen kann.

Im Grunde teilen Spiele und Gamifizierung die gleichen konstitutiven Gestaltungselemente: *Ziele, Regeln, Feedback*.



Spaß und freiwillige Partizipation

Unter Wissenschaftler:innen und in der Literatur besteht eine große Debatte über die wahre Natur von Spielen und Gamifizierung und über die Tatsache, dass Spiele auch durch zwei weitere charakteristische Elemente gekennzeichnet sind, nämlich *Spaß* und *freiwillige Partizipation*.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass die Freisetzung des Neurotransmitters Dopamin, die durch neuartige und überraschende Erfahrungen ausgelöst wird, dafür verantwortlich ist, dass Spiele Spaß und sogar süchtig machen. Es lässt sich daher argumentieren, dass Neuartigkeit und Überraschung ausschließlich den Bereich des Spaßes betreffen. Herausforderungen können die gleiche Wirkung haben, und es ließe sich sogar behaupten, dass Spaß nur ein Symptom ist, eine Folge einer gut gestalteten Aktivität und nicht Teil des Designs selbst.

Was die freiwillige Partizipation anbelangt, so betonen die Selbstbestimmungstheorie, die Menschenrechte und der gesunde Menschenverstand natürlich die Rolle autonomer Entscheidungen im eigenen Leben, es stimmt jedoch auch, dass Menschen manchmal zu Dingen gezwungen werden, die sie nicht tun wollten. Betrachtet man all die Trainingsprogramme, die Angestellte und Führungskräfte zum Zwecke der Umschulung und Weiterbildung absolvieren müssen, so werden immer mehr solcher Aktivitäten durch Spiele umgesetzt. Sie werden oft als *Serious Games* („ernste Spiele“) bezeichnet, um sie von jenen Spielen abzugrenzen, die nur zur reinen Unterhaltung konzipiert wurden. Purist:innen werden vielleicht einwenden, dass solche Spiele eigentlich *Simulationen* realer beruflicher Situationen sind, wenn nicht sogar *Simulatoren*, und keine echten Spiele. In jedem Fall können sie als Spiele bezeichnet werden, wenn sie zielgerichtet sind, Regeln haben und den Teilnehmer:innen Feedback bieten. Wie viele der Teilnehmer:innen an solchen Trainings möchten das Spiel wohl tatsächlich gerne spielen bzw. das Training insgesamt verfolgen? Anfangs vielleicht nicht viele. Aber sie müssen! Wenn das Spiel gut gestaltet ist, wenn es fesselnd ist, sind sie möglicherweise irgendwann ganz davon eingenommen. Hätten sie das Spiel gespielt, wenn sie sich dagegen hätten entscheiden können? Wahrscheinlich nicht, doch sie wurden dazu aufgefordert, und schlussendlich



haben sie möglicherweise sogar Mühe, sich wieder vom Spiel zu lösen. In einigen besonderen Fällen sind bestimmte unternehmens- und managementbezogene Serious Games so gemein gestaltet, dass es praktisch unmöglich ist, zu gewinnen. Dies geschieht bewusst und mit Absicht, da das Hauptlernziel darin besteht, Führungskräfte auf schwierige Situationen vorzubereiten, denen sie in ihrem realen Berufsleben begegnen könnten. Macht dies Spaß? Nicht wirklich, solche Spiele können eine Quelle für Frustration sein, aber sie bringen die „Spieler:innen“ dazu, sich voll auf das Spiel einzulassen. Sie werden herausgefordert und dazu gebracht, ihre Kompetenzen und ihr Wissen zu erweitern und zu verbessern. Wenn sie scheitern, wollen sie es oft noch einmal versuchen: „Jetzt weiß ich, was ich tun muss!“.

Alles in allem sind weder Spaß noch freiwillige Partizipation wirklich notwendig, um ein Spiel oder eine gamifizierte Aktivität zu entwickeln. Obwohl beide wünschenswert sind.

Kontext und Leitgedanke

Wenn also Spiele und Gamifizierung auf den gleichen Gestaltungselementen beruhen, was unterscheidet sie dann wirklich voneinander?

Der Kontext und das Ziel, die Spiele um Welten voneinander unterscheiden, während Gamifizierung, d.h. gamifizierte Aktivitäten, an sich in die Realität eingebettet sind.

Natürlich können auch Spiele in die Realität eingreifen, sie nutzen und beeinflussen. Denken Sie an *Alternate Reality Games*, bei denen die Spielhandlungen in der realen Welt stattfinden. Die Regeln eines solchen Spiels sind jedoch auf das Spiel selbst beschränkt, und die Regeln der realen Welt können oder sollten nicht in sie eingreifen. Das mag eine faszinierende Perspektive sein, es kommt aber immer auf den Zweck an:

- Alternate Reality Games können wirklich vorteilhaft eingesetzt werden, um Spielziele in die Realität zu übertragen: Dies stellt eine hervorragende Methode dar, um die Spieler:innen in die reale Welt zurückzubringen.



- Man kann sich die Realitätssettings zunutze machen, um Verhaltensweisen zu manipulieren. Anhand einiger Beispiele lässt sich vielleicht erklären, wie.

Beispiel #1) Riskante Challenges, zu denen (meist) Teenager:innen in den sozialen Medien aufgerufen werden, können sogar lebensgefährlich für sie werden⁹. In diesem Kontext stellt neben den anderen altersspezifischen Motivationsquellen für das Verhalten wie Gruppenzwang, Gruppenidentität und Normbruch (Sherman et al., 2016) die *Belohnungsmechanik* in den sozialen Medien einen wichtigen verstärkenden Co-Faktor dar: Die Anzahl der angezeigten *Likes* ist eine Quelle für die Nachahmung des gezeigten Verhaltens, oft ungeachtet möglicher negativer Konsequenzen. Aus diesem Grund können wir dieses Beispiel als ein Spiel und nicht als eine Umsetzung von Gamifizierung bezeichnen, da die Teilnehmer:innen der Challenge in einer eigenen Blase zusammen mit Gleichaltrigen dieselbe Erfahrung teilen wollen und die Außenwelt weder Zugang dazu hat noch dies verstehen kann. Es handelt sich um eine reale, abgegrenzte Welt.

Beispiel #2) Betrachten wir David Finchers Film *The Game* (1997)¹⁰. Nicholas Van Orton (Michael Douglas) ist ein wohlhabender, aber emotional distanzierter Investmentbanker in San Francisco. Zu seinem 48. Geburtstag macht ihm sein entfremdeter Bruder Conrad (Sean Penn) ein ungewöhnliches Geschenk: Den Zugang zu einem immersiven Spiel, das von einer mysteriösen Firma betrieben wird. Nach anfänglicher Skepsis wird Nicholas in eine Reihe beunruhigender und lebensbedrohlicher Ereignisse hineingezogen, die von der Spielfirma inszeniert werden. Seine geordnete Existenz gerät aus den Fugen, während er psychologischer Folter und Drohungen ausgesetzt ist, die Realität und Fiktion verschwimmen lassen. Das Spiel gipfelt in einem inszenierten Szenario, in dem Nicholas glaubt, Conrad getötet zu haben, und einen Suizidversuch unternimmt, um schließlich herauszufinden, dass es sich um eine ausgeklügelte List seines Bruders gehandelt hatte, die ihn dazu zwingen sollte, sich dem Leben zu stellen.

⁹ <https://eu.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/04/27/tiktok-challenge-kills-12-year-old-how-peer-pressure-has-evolved/4853507001/>

¹⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/The_Game_%281997_film%29



und seine emotionale Isolation zu überwinden, die mit dem Suizid ihres Vaters zusammenhängt.

Trotz des glücklichen Endes der Geschichte und des zugrundeliegenden *edlen* Zwecks, der die Ereignisse von Anfang an geleitet hat, und selbst unter der Annahme, alle gefährlichen *Herausforderungen*, mit denen die Hauptfigur konfrontiert war, seien vollständig inszeniert gewesen (z. B. der Sturz des fahrerlosen Taxis ins Meer), hätte die

Wiederholung der Schocks ihn letztendlich tatsächlich psychisch gefährden können. Tatsächlich ist Nicholas kurz davor, sich das Leben zu nehmen, bevor er die ausgeklügelte Intrige entdeckt, der er unterworfen wurde. In diesem Beispiel ist sich der Spieler der Regeln des Spiels, an dem er teilnimmt, nicht vollständig bewusst. Er wird dazu gebracht, sie im Rahmen einer ausgeklügelten *Erzählung* zu entdecken, die sich Schritt für Schritt entfaltet und offenbart. Und er befindet sich die ganze Zeit über im Spiel, ganz gleich, was er eigentlich tun möchte. Vielmehr stürzt er sich durch seinen Kampf gegen das Spiel, das er als eine Verschwörung fehlinterpretiert, die ihn im wirklichen Leben ruinieren soll, immer tiefer in das Spiel.

Definition(en)

Für Ihre Zwecke sind Arbeitsdefinitionen vermutlich besser geeignet als die Übernahme der in der Literatur verfügbaren spezifischen Definitionen, die widersprüchlich sein können und oft die jeweiligen besonderen Perspektiven der Forscher:innen widerspiegeln. In den Anhängen finden Sie einige grundlegende Definitionen, die sich auf die Spielforschung und das Konzept des *Spiels* beziehen.



Spiel: Eine strukturierte Form des Spielens zu Unterhaltungs- oder Bildungszwecken.

Diese Definition entspricht den Charakteristika, die wir bereits ermittelt haben: Spiele sind *zielorientierte* Aktivitäten (Unterhaltungs- oder Bildungsziele), mit *Regeln*, die ihr Funktionieren ermöglichen, und es muss *Feedback* gegeben werden, um den Fortschritt in Richtung des gesetzten Ziels messen zu können (strukturiert).

Im Falle der Gamifizierung ist die Wikipedia-Definition ausreichend:

„Gamification is the application of game-design elements and game principles in non-game contexts.“¹¹ (Wikipedia, o. D.) (Übers.: „Gamifizierung ist die Anwendung von Game-Design-Elementen und Spielprinzipien in spielfremden Kontexten.“)

Es gibt einen ausdrücklichen Verweis auf Game-Design-Elemente, die die konstituierenden Komponenten sind, auf denen Gamifizierung aufgebaut ist und die mit Spielen gemeinsam sind, sowie auf die Schlüsselrolle, die der *Kontext* spielt.

Betrachten wir nun Game Design im Detail.

¹¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Gamification>



Einheit 2 Game-Design-Elemente

Game Design kann anhand seiner wesentlichen Elemente beschrieben werden. In Anlehnung an die von Werbach und Hunter¹² vorgeschlagene Struktur können wir drei Gruppen von Elementen identifizieren:

- Die **Spieldynamiken** liefern die *übergeordneten* Aspekte eines Game Designs.
 - Mit anderen Worten, sie gibt die *Grammatik* vor—den impliziten Rahmen, in dem die Regeln umgesetzt werden.
- Die **Spielmechanik** definiert die *Prozesse*, die die Aktionen vorantreiben.
 - Aus diesem Grund werden sie durch *Verben* (im Englischen) ausgedrückt.
- **Spielkomponenten** stellen spezifische *Instanziierungen* von Mechanik und Dynamik dar und werden durch *Substantive* ausgedrückt.

Spieldynamiken

BEDINGUNGEN

- *Beschränken* die Handlungen, Entscheidungen und Ergebnisse der Teilnehmer:innen unter bestimmten *Restriktionen*.

EMOTIONEN

- Steuern *Engagement* und *Motivation*

ERZÄHLUNG

- Wird üblicherweise verwendet, um Spielziele zu vermitteln.
- Die Erzählung kann durchaus alle anderen Dynamiken kombinieren.
- Sie kann *explizit* sein, wie ein Plot, oder *implizit*, wenn die Geschichte allmählich „auftaucht“ und ein Gefühl von Flow erzeugt.

¹² (Werbach & Hunter, 2015), (Werbach & Hunter, 2020)



FORTSCHRITT

- Es ist wichtig, ein Gefühl des *Fortschritts* vom Anfang bis zum Ende eines Spiels zu vermitteln, einschließlich der Zwischenphasen.
- Er misst, wie weit der:die Spieler:in vom Endziel entfernt ist.
- Er ermöglicht es den Spieler:innen aber auch, ihre *Leistungen* untereinander, mit ihren eigenen vorangegangenen oder sogar mit denen der gesamten Spielergemeinschaft zu vergleichen..

BEZIEHUNGEN

- Beziehen sich auf die Verbindungen zwischen Spieler:innen und Nicht-Spieler-Charakteren.

Spielmechaniken

ERWERB VON RESSOURCEN

- Ressourcen sind Vermögenswerte, die verkauft, gesammelt und für eine Vielzahl von Zwecken genutzt werden können.
- Bei den Ressourcen kann es sich um Fähigkeiten, Wissen, Einstellungen oder Werte handeln, die erlernt werden müssen, um ein Lernziel zu erreichen.

HERAUSFORDERUNG

- Ist ein grundlegender Mechanismus, der Spiele und gamifizierte Anwendungen noch fesselnder macht.
- Sie können sie nutzen, um eine Wachstumsmentalität zu fördern und die Motivation zu steigern.

WETTBEWERB

- Ist ein effektives Mittel, um die Aufmerksamkeit der Menschen zu gewinnen, kann aber auch dazu verwendet werden, um mit sich selbst zu konkurrieren.
- Es muss nicht immer eine:n klare:n Gewinner:in geben.



- Es kann von Vorteil sein, keine Verlierer:innen oder Gewinner:innen zu haben.

ZUSAMMENARBEIT

- Hilft bei der Entwicklung der Teambildung.
- Effektives Engagement macht stark!
- Wenn man ein Ziel nicht allein erreichen kann, muss man zusammenarbeiten!

DURCHFÜHRUNG VON TRANSAKTIONEN

- Der *Handel* mit Ressourcen fördert strategisches Denken und Engagement.
- *Welche* und wie viele *Ressourcen* werden für eine Aufgabe benötigt?
- *Wo* kann ich sie finden? *Bei wem?*

ABWECHSELNDES SPIELEN

- Sorgt für Organisation und Ordnung bei den Aktivitäten.
- Gewährleistet Inklusivität! Alle wirken in einer angemessenen Zeit mit.
- Hält die Aktivitäten synchronisiert.
- Hat aber auch einen großen Einfluss auf asynchrone Aktivitäten! Der folgende Schritt schafft Spannung!

BEREITSTELLUNG VON FEEDBACK

- Wesentlich und notwendig.
- Wird verwendet, um den Spieler:innen *Rückmeldungen* zu ihren eigenen *Leistungen* und jenen der anderen sowie zu den *Konsequenzen* ihres *Handelns* zu geben.

ERREICHEN DES SIEG/NIEDERLAGE-STATUS

- Ermöglicht es Ihnen, die Bedingungen für die Beendigung eines Spiels oder einer Aktivität festzulegen.
- Was aber, wenn Sie festlegen, dass es keine Verlierer:innen gibt?
- Was, wenn Sie festlegen, dass es keine Gewinner:innen gibt?
- Damit können Sie den Verlauf eines Spiels oder einer Aktivität regeln.



- Was aber, wenn es keine Endbedingung gibt?
- So hört zum Beispiel das Lernen nie auf.

VERLASSEN AUF DEN ZUFALL

- Das Vertrauen auf den Zufall ist der Mechanismus, der den Umgang mit *Ungewissheit* ermöglicht..
- Dieses Tool kann auch eingesetzt werden, um *Sackgassen* aufzulösen und die Spielbedingungen neu zu ordnen, z. B. die Karten auf dem Tisch neu zu verteilen.
- Muss mit Bedacht eingesetzt werden, aber es macht Spaß, eine gewisse Unvorhersehbarkeit einzubauen.

BELOHNUNG

- Der Hauptzweck besteht darin, Leistungen *anzuerkennen* und die Spieler:innen zur Partizipation zu *motivieren*, um einen *Gewinn* zu erhalten.
- Die Herausforderung besteht darin, festzulegen, *wie häufig* Belohnungen erfolgen sollen, ob sie an tatsächliche Leistungen geknüpft sein sollen oder zufällig vergeben werden.

Spielkomponenten

ERRUNGENSCHAFTEN

- Festlegung von (Zwischen- und End-)Zielen
- Wie viele? Mindestens eines!
- Verknüpfen Sie die Zielvorgaben mit den Lernzielen.

AVATAR

- Repräsentation von Spielercharakteren
- Ausstattung der Spieler:innen mit eindeutigen Identifikatoren



- Ein:e Spieler:in kann durch alles repräsentiert werden, auch durch einen einfachen Gegenstand; eine hochauflösende 3-D-Darstellung ist nicht erforderlich.
- BITTE BEACHTEN SIE, dass ein Avatar-Upgrade eine Errungenschaft darstellen kann.

ABZEICHEN

- Visuelle Präsentation der Leistungen der Spieler:innen
- Steigerung des Selbstwertgefühls.
- Verwenden Sie sie nicht missbräuchlich! Nur wichtige Errungenschaften, aber vergessen Sie nicht, auch frühe Erfolge zu würdigen (vielleicht nicht mit einem Abzeichen...).

BOSSKAMPF

- Festlegung eines bestimmten schwierigen Problems (in der Regel das schwierigste oder *ultimate* Problem), das den Einsatz aller verfügbaren Ressourcen erfordert.
- Aufrufen von Einsatz*teams* und/oder *Gemeinschaften*.
- Vermittlung des Bewusstseins an die Menschen, dass es bei schwierigen Aufgaben, die die eigenen Fähigkeiten übersteigen, besser ist, *zusammen* statt allein zu arbeiten.

SAMMLUNGEN

- Anhäufung wertvoller (virtueller? realer?) Güter.
- Kategorisierung von Waren und Werkzeugen.

KAMPF

- Stellt eine Herausforderung dar.
- Wettbewerb um knappe Ressourcen.
- Testen der eigenen Kompetenzen.
- Wer sind die Gegner:innen? Andere Spieler:innen? Was ist mit dem „System“?



FREISCHALTUNG VON INHALTEN

- Freisetzung von Ressourcen und Erleichterung des Vorankommens.
- Belohnung von Leistungen, indem den Spieler:innen zusätzliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden, um ihre Ziele zu erreichen.

GESCHENKE (Geben/Erhalten)

- Altruistisch sein.
- Ressourcen teilen.
- Spieler:innen in Not helfen.
- Soll nicht lohnend sein, kann aber.

BESTENLISTE

- Messung der allgemeinen Leistungen.
- Einstufung der Spieler:innen.
- Erwägen Sie die Darstellung von Rängen für verschiedene Ziele.
- Wie wäre es mit der Anzeige von Steigerungsstufen anstelle von Gesamtwerten?
- Darstellung schlechter Leistungen als Möglichkeit zur Verbesserung.

LEVEL

- Messung der Erfolge innerhalb einer bestimmten Phase.
- Festlegung von (Zwischen- und End-)Zielen.
- Markierung des Übergangs zwischen zwei verschiedenen Phasen.
- Gestaltung der Belohnungsprogramme.
- Schnelles Feedback für die Spieler:innen über ihre aktuelle Leistung.
- Die Genauigkeit bei der Festlegung der Level ist entscheidend: nicht zu viele, aber auch nicht zu wenige. Es muss eine logische Vorgehensweise geben, um zum nächsten Level zu gelangen.

LEISTUNGSDIAGRAMME

- Messung der Spielerleistung.
- Förderung des Strebens nach Verbesserung bei den Spieler:innen (Wachstumsmentalität).



- Was muss gemessen werden? Möglicherweise sind immaterielle Güter wie Empathie genauso wertvoll, wenn nicht sogar wertvoller als materielle Güter.
- Es gibt mehr als nur Zahlen und Messungen.

PUNKTE

- Zeitnahe Messung der Fortschritte.
- Strukturierung von Belohnungen.
- Steigerung des Selbstwertgefühls.
- Welche Metriken wollen Sie verwenden? Eine virtuelle, die auf die gamifizierte Aktivität beschränkt ist? Oder eine reale?

MISSIONEN

- Festlegung der Hauptherausforderung.
- Festlegung von Neben- oder Zwischenaufgaben.
- Engagement der Spieler:innen.
- Normalerweise werden sie vor Beginn des gamifizierten Erlebnisses angekündigt. Wie wäre es, wenn Sie die Mission so gestalten, dass sie im Laufe der Zeit enthüllt wird?

SOZIALE GRAPHEN

- Schaffung eines Überblicks über die Verbindungen zwischen den Spieler:innen (Freund:innen / Verbündete vs. Gegner:innen).
- Förderung des strategischen Denkens.
- Macht den Spieler:innen die Macht der „schwachen Bindungen“ bewusst: Sie selbst sind es, die neue Möglichkeiten schaffen!

TEAMS

- Erreichen eines Ziels, das die eigenen Fähigkeiten übersteigt.
- Erledigung von Aufgaben, die nicht allein bewältigt werden können.
- Versuchen Sie, die individuellen Beiträge hervorzuheben und gleichzeitig die kollektiven Anstrengungen und Ergebnisse zu loben.



ZEIT

- Strukturierung der Aktivitäten.
- Umgang mit Druck
- Die zeitliche Granularität ist entscheidend: Überlegen Sie sorgfältig, wie Sie die Aktivitäten einteilen.
- Manchmal ist es vorteilhaft, den Spieler:innen nicht genug Zeit zu geben: Sie werden lernen, wie wertvoll Zeit ist und wie sie mit Druck umgehen können.
- Zeitlich begrenzte Aktivitäten oder grenzenlose Spiele? Welche Art von Aktion kann unbegrenzt fortgesetzt werden?

VIRTUELLE GÜTER

- Organisation von Ressourcen.
- Erwerb und Freigabe von Ressourcen.
- Ermöglichen des Tauschens von Gegenständen zwischen den Spieler:innen.

Bitte beachten Sie, dass diese Auswahl an Game-Design-Elementen, die größtenteils Werbachs Beiträgen entnommen wurde (Werbach, K., Hunter, D., 2015, 2020), nicht vollständig ist, da jede beliebige Person weitere Elemente hinzufügen kann, die für ihre Bedürfnisse funktional sein könnten. Zum Beispiel ist es denkbar, eine Komponente wie *Technologien* (jede Art von AR, VR, KI usw.), oder einen Mechanismus wie *Werkzeuge verwenden* hinzuzufügen, die deren Einsatz ermöglichen.



Einheit 3 Beispiele

Einige einfache Beispiele können verdeutlichen, wie Game-Design-Elemente für Gamifizierung und Game Design umgesetzt wurden. Lassen Sie uns für jedes Beispiel analysieren, WAS es damit auf sich hat, WER die Zielnutzer:innen und die Anbieter sind, und dann WIE es umgesetzt wurde, d.h. welche Game-Design-Elemente verwendet wurden.

Lotterie

Das WAS und WER ist einfach: Bürger:innen bzw. Kund:innen gewinnen Bargeld oder materielle Güter durch den Kauf eines Loses, das vom Finanzministerium oder einer NGO zur Mittelbeschaffung verkauft oder sogar von einem neuen Unternehmen kostenlos verschenkt wird, um für sich zu werben.

Aber warum kaufen Menschen Lose, ohne zu wissen, ob sie etwas gewinnen werden?

Um zu verstehen, wie das funktioniert, betrachten Sie dieses konkrete Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind Fußballfan und verfolgen zu Hause am Fernseher ein EM-Spiel. Plötzlich fordert Sie der Kommentator in der zweiten Halbzeit des Spiels auf, eine SMS mit dem genauen Namen des Torschützen des ersten Tores der ersten Halbzeit an eine Nummer zu senden, die am unteren Rand Ihres Bildschirms eingeblendet ist.

Sie haben zehn Minuten Zeit, um zu antworten, und wenn Sie es richtig machen, können Sie 50.000€ in einer Lotterie gewinnen, die nur denjenigen vorbehalten ist, die geantwortet haben und die in ein paar Wochen stattfindet.

Auch wenn der Gewinn nicht so hoch ist wie bei der EuroMillionen-Lotterie, könnte ein Preis von 50.000 € ausreichen, um die Leute dazu zu bewegen, das gesamte Spiel zu verfolgen und eine SMS zu senden, um alle Entwicklungen zu verfolgen.

Dies sind einige der tatsächlichen Bedingungen, die ein:e Zuschauer:in, der:die teilnehmen möchte, einhalten muss.

Hinzu kommt das Element der Ungewissheit aufgrund der Zufälligkeit des Endergebnisses, das besonders in den spannenden Momenten einer



EuroMillionen-Ziehung wichtig ist. Was für eine Enttäuschung, wenn Sie viele Lose gekauft haben und am Ende nichts gewonnen haben! Emotionen sind von großer Bedeutung, wenn man in der Hoffnung auf einen Gewinn Lotto spielt; sie werden auch durch den dem Ereignis innewohnenden Wettbewerbsaspekt verstärkt, obwohl in den meisten Fällen nicht bekannt ist, gegen wen gespielt wird.

Und wenn man gewinnt, ist man vielleicht glücklich und fühlt sich belohnt, weil man geduldig war, auf ein gutes Schicksal gehofft und das ganze Spiel aufmerksam verfolgt hat.

LOTTERIE	
WAS?	Bargeld, materielle Güter
WER?	• Nutzer:innen: Bevölkerung, Kund:innen • Anbieter: Finanzministerium, NGO, Unternehmen
WIE?	• Dynamiken: Bedingungen, Emotionen • Mechaniken: Verlassen auf den Zufall, Belohnungen • Komponenten: Geschenke

Tabelle 6: Lotterie

Vielfliegerprogramm/Treuekarte

Vielfliegerprogramme und Treuekarten basieren auf den gleichen Prinzipien. Grundsätzlich werden den Kund:innen von vielen Marken, darunter Fluggesellschaften, Hotels, Finanzdienstleistungen und Supermärkte, Rabatte und exklusive Vergünstigungen wie besondere Dienstleistungen und Angebote angeboten, um die Markentreue zu erhöhen.

Mit derselben Fluggesellschaft zu reisen, im selben Hotel zu übernachten, im selben Supermarkt einzukaufen und dieselbe Kreditkarte zu benutzen, führt zu Markentreue. Sie müssen also einige Bedingungen einhalten.

Punkte und Levels werden üblicherweise verwendet, um den Fortschritt zu verfolgen. Das Erreichen einer bestimmten Anzahl von Punkten führt zu einer höheren Stufe von Vorteilen, die sich in einem neuen Status der Nutzer:innen/Konsument:innen/Spieler:innen niederschlägt. Dies bedeutet, dass



neue Ressourcen freigeschaltet werden und die Loyalität zur Marke durch neue Angebote belohnt wird.

Zusammengefasst:

VIELFLIEGERPROGRAMME / TREUEKARTEN	
WAS?	Rabatte und exklusive Vorteile
WER?	• Nutzer:innen: Kund:innen, potenzielle Kund:innen • Anbieter: Fluggesellschaften, Hotels, Finanzdienstleister, die Kreditkarten ausstellen, Supermärkte
WIE?	• Dynamiken: Bedingungen, Fortschritte • Mechaniken: Ressourcengewinnung, Belohnungen • Komponenten: Abzeichen, Freischaltung von Inhalten, Levels, Punkte

Tabelle 7: Vielfliegerprogramme und Treuekarten

Die Schatzsuche

Traditionell ist eine Schatzsuche ein Spiel, bei dem die Teilnehmer:innen einer Reihe von Hinweisen folgen, um einen versteckten Preis oder *Schatz* zu finden. Jeder Hinweis führt zu einem weiteren Ort, so dass ein spannendes Such- und Entdeckungserlebnis entsteht. Ziel ist es, die Hinweise richtig zu entschlüsseln und als Erste:r den Schatz am Zielort zu finden.

Schauen wir uns an, wie Sie ein solches Spiel gestalten und für Ihre Zwecke nutzen können.

SCHRITT 1: Wer ist beteiligt?

Sie, Ihre Kinder/Schüler:innen, aber wahrscheinlich auch andere Interessengruppen: andere Jugendarbeiter:innen, Familien (Eltern, Verwandte), die Schule (Lehrkräfte), die lokalen Behörden (Gemeinde). Das hängt von der Art der Aktivität ab, die Sie durchführen möchten.



SCHRITT 2: Der Schatz

Der Schatz ist natürlich das Ziel, das Sie verfolgen wollen. Vielleicht ist es ein Lernziel, eine veränderte Denkweise, eine neue Einstellung, das Erkennen von etwas Wichtigem.

Was auch immer es ist, Sie müssen eine Geschichte darum herum aufbauen (*Erzählung*), sodass die Teilnehmer:innen auf natürliche Weise zu bestimmten, sich wiederholenden *Herausforderungen* aufgefordert werden, die ihnen *Fortschritte* auf dem Weg zur endgültigen *Belohnung* ermöglichen. Es liegt auf der Hand, dass die Schatzsuche bestimmte räumliche und zeitliche Grenzen (*Bedingungen*) einhalten muss.

SCHRITT 3: Identifizierung der Hinweise

Der Schatz und die Hinweise, die zu ihm führen, können sich nicht irgendwo befinden, sondern an Orten, die Sie im Voraus bestimmen müssen. Natürlich kann es sich dabei um physische Orte handeln, z. B. Ihre eigenen vier Wände, eine Bibliothek, einen Garten, ein Museum... oder um materielle Gegenstände wie Bücher, aber auch um immaterielle Dinge wie etwas, von dem Sie wissen, dass es bereits bekannt ist. Hinweise können auch online platziert werden, sogar in den sozialen Medien.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Hinweise zu platzieren.

Aber was sind diese Hinweise?

Herausforderungen, um genau zu sein. Rätsel? Ja, natürlich. Vielleicht können Sie auch Lehrkräfte um Hilfe bitten: zu lösende Probleme, darunter auch, aber nicht nur, MINT-Probleme, eine Recherche zu einem Gedicht, seinem Ursprung, seiner Bedeutung ... oder zu einem bestimmten Detail in einem Gemälde oder einer anderen Art von Kunstwerk, einem bestimmten Meilenstein der Geschichte ...

Das hängt natürlich vom Thema Ihrer Schatzsuche ab.

Noch besser wäre es, alles zu vermischen und verschiedene Herausforderungen unterschiedlicher Art und zu verschiedenen Themen aufzustellen.

SCHRITT 4: Der Weg zum Schatz

Die Vorbereitungsarbeit hört hier noch nicht auf. Das Aufstellen von Hinweisen ist notwendig, aber nur ein Teil der Vorbereitungsarbeit. Sie müssen die



verschiedenen Hinweise mit dem Endziel, dem Schatz, verknüpfen. Sie müssen einen Weg vorbereiten, einen Lernpfad, dem die Kinder folgen müssen.

Die Hinweise müssen geordnet und abgestuft sein. Das bedeutet, dass die Herausforderungen, die die Kinder zu bewältigen haben, immer anspruchsvoller werden sollten.

SCHRITT 5: Bringen Sie mehr Schwung in Ihr Spielerlebnis!

Was nun folgt, weicht von der üblichen Durchführung einer Schatzsuche ab, bei der Einzelpersonen oder Teams um den Sieg wetteifern, d. h. um den Schatz zu finden. Sie können wie gewöhnlich vorgehen und nur die ersten vier Schritte durchführen, oder Sie können planen, dass die Kinder anfangs einzeln spielen, aber sich irgendwann zu Teams zusammenschließen müssen, um die immer schwieriger werdenden Herausforderungen zu meistern, die ihnen gestellt werden.

Und Sie können sogar erwägen, die Kinder am Ende dazu zu bringen, alle Teams zusammenzuschließen, da die letzten von Ihnen gestellten Aufgaben vielleicht nur von allen Teilnehmer:innen gemeinsam bewältigt werden können.

Das ist der *Bosskampf*! Möglicherweise in mehreren Etappen, aber alle müssen ihren Beitrag leisten.

Es geht darum, die eigenen *Stärken*, die individuellen Stärken der Kinder, die *Chancen*, die sich auf dem Weg bieten, die Hinweise selbst, zu nutzen, um die eigenen *Schwächen* (das, was die Kinder nicht haben bzw. nicht wissen) abzuschwächen, um die *Bedrohungen*, die *Herausforderungen*, die sich durch die Hinweise und dazwischen ergeben, zu meistern.

Des Weiteren können Sie *Verbündete* und *Feinde* schaffen: solche, die die Kinder in ihren Bemühungen unterstützen, und solche, die Sie dazu anweisen, ihre *Bemühungen* zu untergraben. Sie können einige Einzel- und Teamwettbewerbe ansetzen, bevor es ernster wird und die Herausforderungen gemeinsame Anstrengungen erfordern.

Die Einstufung von Hinweisen nach Schwierigkeitsgrad impliziert auch die Einstufung der erforderlichen individuellen und kollektiven Anstrengungen. Denken Sie also daran, dass es im Sinne der Wachstumsmentalität auch sehr wichtig ist, Anstrengungen zu loben. Bauen Sie einige *Belohnungen* auf dem Weg ein. Das *Freischalten von Inhalten* könnte die richtige Komponente sein, um



jene zu unterstützen, die sich anstrengen, unabhängig davon, ob sie erfolgreich sind oder nicht.

Versuchen Sie auch, wenn möglich, mehrere Wege vorzusehen, alternative Wege, um den Schatz zu erreichen. Sie werden sehen, wie wirkungsvoll die Möglichkeit ist, *Entscheidungen* zu treffen: Die Kinder fühlen sich ermächtigt, die Kontrolle zu haben, und sie sind in der Lage, selbstständig zu handeln, ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue zu erwerben, um ihr Ziel zu erreichen.

Wenn Sie Zeit haben, können Sie auch ein paar *Zufälligkeiten* einbauen, um den Weg zu verändern, da dies dazu beiträgt, neue Hindernisse und Herausforderungen zu schaffen und Fähigkeiten wie Kreativität und Resilienz zu entwickeln.

Natürlich erfordert dies einen höheren Gestaltungsaufwand für Sie, aber es ist auch im Generellen unwahrscheinlich, dass Sie in Ihrem hektischen Alltag alles alleine schaffen. Besser ist es, mit jemand anderem zusammenzuarbeiten.

SCHATZSUCHE	
WAS?	Ein Spiel, bei dem die Teilnehmer:innen einer Reihe von Hinweisen folgen, um einen versteckten Preis oder <i>Schatz</i> zu finden. Jeder Hinweis führt zum nächsten Ort, wodurch ein spannendes Such- und Entdeckungserlebnis entsteht. Ziel ist es, die Hinweise richtig zu entschlüsseln und als Erste:r das endgültige Versteck des Schatzes zu erreichen.
WER?	• Nutzer:innen: die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • Anbieter: Sie und Ihr Entwicklungsteam • (Mögliche Interessengruppen: Familie, Lehrkräfte, andere Jugendarbeiter:innen, Psycholog:innen, Gamedesigner:innen, Gemeinde...)
WIE?	• Dynamiken: Bedingungen, Emotionen, Erzählung, Fortschritt, Beziehungen • Mechaniken: Erwerb von Ressourcen, Herausforderung, (Wettbewerb,) Zusammenarbeit, (abwechselndes Spiel), Feedback, Verlassen auf den Zufall und/oder Zufälligkeiten,



	Belohnung, Erreichen des Sieg/Niederlage-(Beendigung)-Status
	• Komponenten: Errungenschaften, (Abzeichen,) (Bosskampf,) Sammlungen, Freischaltung von Inhalten, Teams, (Zeit,) Virtuelle Güter

Tabelle 8: Die Schatzsuche

Die Heldenreise

Die Heldenreise ist eine sehr bekannte und gefestigte Erzähltechnik. Und natürlich erlaubt ihre Struktur den Aufbau einer fesselnden Erzählung. Viele Spiele sind auch nach diesem Muster aufgebaut.

Letztlich geht es um die tiefgreifende Transformation des Individuums. Der:die Held:in opfert sein:ihr altes Ich und sogar das eigene Ego im Dienste der Erleuchtung und des größeren Wohls. Am Ende ist er:sie nicht mehr derselbe Mensch, der die Reise begonnen hat. Und nach ihrer Rückkehr nutzen die Held:innen oft ihre neu gewonnene Weisheit, um die Gesellschaft selbst zu verändern.

Wie können Sie diese kraftvolle Metapher in Ihrer Rolle als Jugendarbeiter:in nutzen?

Bedenken Sie zunächst, dass es sich nicht um eine einmalige Aktivität handeln kann, sondern um eine Reihe von Aktivitäten, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Die Reihe muss also sorgfältig geplant werden, und wahrscheinlich müssen Sie dafür ein Team bilden.

Überlegen Sie zweitens, zu welchen Zielen die Aktivitäten führen könnten. Denken Sie an die Prämisse, dass die Held:innen sich auf eine Reise begeben, die sie dazu bringt, ihr wahres Ich zu entdecken. Wir haben den Plural „Held:innen“ und nicht „Held:in“ verwendet, da Sie in der Regel nicht nur für ein einzelnes Kind / eine:n einzelne:n Schüler:in arbeiten, sondern für eine Gruppe von ihnen. In Ihrem Fall gibt es eine:n kollektive:n Held:in: die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten. Ihre geplanten Aktivitäten können zu einer



Entdeckungsreise werden. Lernen ist bereits ein gutes Beispiel, aber Sie sollten auch über Bewusstseinsbildung und Verhaltensänderung nachdenken.

Was auch immer also als Hauptziel Ihrer Aktivität festgelegt wird, das Ergebnis wird eine transformative Erfahrung für Ihre Schüler:innen sein.

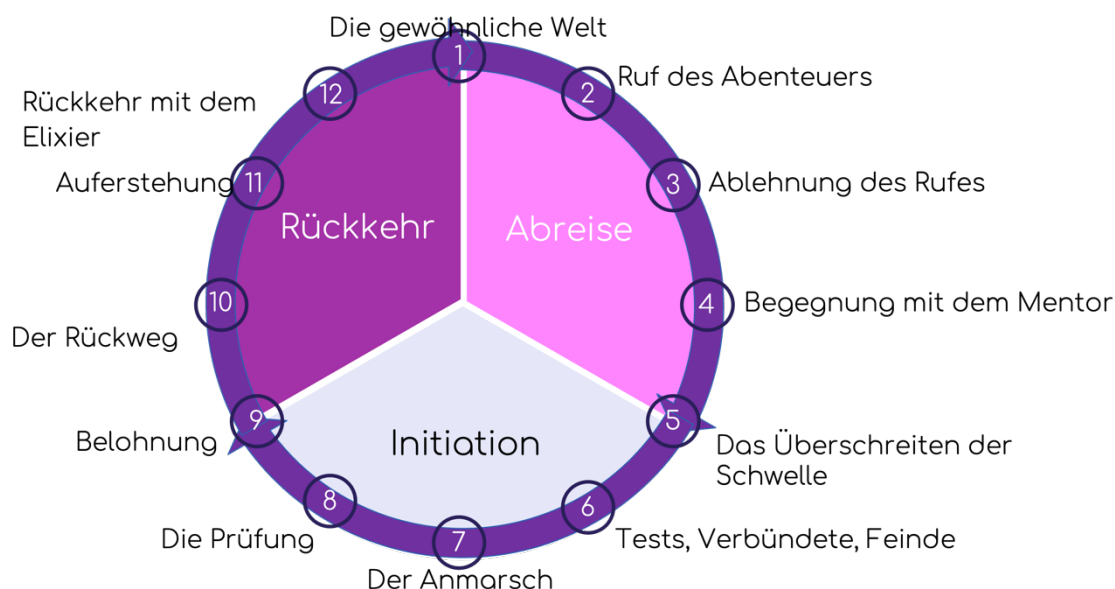


Abbildung 14: Die 12 Stufen der Heldenreise

Die Heldenreise besteht normalerweise aus 12 Schritten.

SCHRITT 1: Die *gewohnte Welt*

Der erste Schritt ist die *gewohnte Welt*. Scheinbar der simpelste und unwichtigste Schritt. Tatsächlich ist er aber der entscheidendste. Er spiegelt die Ausgangsbedingungen der Aktivität wider, in denen alles im Gleichgewicht zu sein scheint. Aber dies gibt Ihnen den Kontext für Ihre Aktivität. Hier müssen Sie die *Stärken* und *Schwächen* Ihrer Held:innen untersuchen. Stärken sind die Vorteile, auf die sich Ihre Schüler:innen zu Beginn der Aktivität verlassen können - ihre Kompetenzen, Einstellungen, Kenntnisse, Erfahrungen und Werte. Schwächen geben an, woran es den Menschen mangelt, und sind daher relevant für die Ziele, die Sie setzen wollen.

Der Kontext liefert Informationen über die tatsächlichen Bedingungen und die Umgebung, in der Ihre Kinder interagieren müssen. Gemeint sind damit die Grenzen, mit denen sie konfrontiert werden, die viele Formen annehmen können, wie z. B. Infrastruktur, Kultur und so weiter. Wir sprechen von den



Schwierigkeiten, den echten Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sein werden, auch wenn sie sich dessen zunächst nicht bewusst sind. Das sind die *Bedrohungen*, die den Erfolg der jungen Menschen gefährden können. Aber es gibt auch *Chancen*! Erkennen Sie diese und überlegen Sie, wie die Kinder sie nutzen können!

Schließlich müssen wir auch die beteiligten *Interessengruppen* berücksichtigen. Was haben Sie geplant, und wen wollen Sie außer Ihren Kindern einbeziehen? Andere Jugendarbeiter:innen? Familienmitglieder? Mitschüler:innen? Lehrkräfte? Andere Personen? Diese können Verbündete der Jugendlichen sein oder eine bestimmte Aufgabe in Ihrer Aktivität übernehmen. In der klassischen Heldenreise gibt es zum Beispiel eine:n *Mentor:in*, der:die als Wegweiser:in dient und Ratschläge und Einsichten bietet. Das können natürlich Sie selbst sein, aber auch ein:e andere:r Jugendarbeiter:in, eine Lehrkraft, ein:e experimentierfreudige:r Schüler:in, ein:e Psycholog:in, ein:e Gamedesigner:in oder ein:e andere:r Teilnehmer:in an der Aktivität.

Zu den anderen klassischen Charakteren der Heldenreise gehört der:die *Hüter:in der Schwelle*, dessen:deren Aufgabe es ist, den:die Held:in daran zu hindern, die *besondere Welt* zu betreten - jene Welt, die der:die Schüler:in durchqueren muss, um das Ziel zu erreichen, das Sie ihm:ihr auferlegen. Diese Figur ist also dafür verantwortlich, dass die ersten Prüfungen oder Hürden, die es zu überwinden gilt, festgelegt werden. Der:die *Bot:in* ist eine weitere symbolische Figur. Der:die Bot:in weist auf bevorstehende *Herausforderungen*, Hindernisse und Entwicklungen während der Reise hin. Er:sie hat eine warnende Funktion und kann bei der Vorbereitung der Kinder sehr effektiv sein. Auch diese Funktion kann von Ihnen, einem:einer anderen Jugendarbeiter:in, einer Lehrkraft, einem erprobten Kind, einem:einer Psycholog:in... übernommen werden.

Der:die *Gestaltwandler:in* hat die Aufgabe, zu hinterfragen und zu täuschen. Er:sie wird benutzt, um Kindern Aufgaben und Tests zu stellen. Der *Schatten* ist zweifelsohne die dunkelste archetypische Rolle. Er muss nicht unbedingt von einem:einer aktiven Teilnehmer:in an der Aktivität gespielt werden. Sie können ihn jedoch als allgegenwärtig betrachten, weil er die Ängste Ihrer Schüler:innen repräsentiert. Ängste vor dem Versagen. Folglich stellt er die größte Schwäche dar, der sich jedes Kind stellen muss. Der Schatten ist der wahre Widersacher,



den es zu besiegen gilt. Nicht das Scheitern ist etwas, das gefürchtet werden muss, sondern die lähmende Furcht *vor* dem Scheitern.

Schließlich gibt es noch den:die *Trickser:in*, der:die das Spiel unterbricht, indem er:sie die Karten auf dem Tisch verändert. Diese Figur kann sowohl dazu verwendet werden, Veränderungen zu erzwingen als auch zum Handeln aufzufordern. Sie können ihn:sie als Startpunkt für die Aktivität konzipieren.

SCHRITT 2: Der Ruf des Abenteuers

Hier müssen Sie zeigen, dass die gewohnte Welt aus dem Gleichgewicht geraten ist, und Ihre Kinder müssen darauf reagieren - das ist der *Ruf des Abenteuers*! Wie werden Ihre Held:innen die gewohnte Welt wiederherstellen? Indem sie sich einem Abenteuer stellen, das Sie für sie geplant haben. Zum Beispiel, indem sie neue Fähigkeiten und Kenntnisse entwickeln. Was könnte der Auslöser sein? Erinnern Sie sich an die Ausführungen zur intrinsischen Motivation anhand der Selbstbestimmungstheorie? Die Festlegung eines guten Ziels, eines gemeinsamen und überzeugenden Zwecks, ist jedoch nicht ausreichend. Sie müssen Aktivitäten entwerfen, die es Ihren Schüler:innen ermöglichen, frei zu spielen, anstatt gelenkt zu werden, und Sie müssen ihnen die Möglichkeit geben, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

SCHRITT 3: Weigerung

Natürlich ist die Wahl des Auslösers für das Abenteuer eine schwierige Entscheidung. Sie könnten sich natürlich für die dritte Stufe der Heldenreise entscheiden: die *Weigerung, dem Ruf zu folgen*. Vielleicht haben Sie zuvor den:die Bot:in eingesetzt, um den Ruf zu verkünden. Das reicht möglicherweise nicht aus: Manche Kinder zögern, verstehen die Pflicht nicht und erkennen die wahre Bedeutung dessen nicht, zu dem sie gerufen werden.

SCHRITT 4: Begegnung mit dem:der Mentor:in

Sie haben den vierten Schritt erreicht: Die *Begegnung mit dem:der Mentor:in*. Hier müssen Sie in der ersten Person als Mentor:in auftreten, wobei Sie eventuell von anderen Mitarbeiter:innen unterstützt werden. Sie müssen den jungen Menschen die nötige Unterstützung geben, damit sie sich aktiv beteiligen. Wenn



nötig, können sie einzeln angesprochen werden, es ist jedoch wichtig, dass sich alle beteiligen.

SCHRITT 5: Überschreiten der Schwelle

Wenn sie sich darauf einlassen, sind sie bereit, die besondere Welt des Abenteuers zu betreten. Mit dem *Überschreiten der Schwelle* werden die einzelnen Personen stärker einbezogen, da sie sich den ersten Tests und Hindernissen stellen, die der:die Hüter:in der Schwelle aufstellt. Die Kinder beginnen, ihre angeborenen Stärken zu nutzen und die sich bietenden Chancen zu ergreifen. Diese anfänglichen Schwierigkeiten müssen zwar nicht sehr anspruchsvoll sein, aber sie sollen die Kinder auf spätere schwierigere Aufgaben vorbereiten.

SCHRITT 6: Prüfungen, Verbündete, Feinde

Genau das geschieht in der nächsten Phase. *Prüfungen, Verbündete, Feinde*. Hier stehen Ihre Held:innen vor immer größeren Schwierigkeiten. Der:die Gestaltwandler:in stellt sie unerbittlich auf die Probe. Konnten sie in der vorangegangenen Phase noch alleine spielen, müssen sie jetzt die Schwierigkeiten gemeinsam angehen. Sie müssen sich schließlich in Teams zusammenfinden! Sie müssen ihre Fähigkeiten und Informationen austauschen. Bislang haben sie sich vor allem auf ihre eigenen Stärken verlassen, was für die folgenden Phasen nicht mehr ausreichend ist.

SCHRITT 7: Vordringen zur tiefsten Höhle

Beim *Vordringen zur tiefsten Höhle* müssen die Kinder ihre Ressourcen wieder auffüllen. Es reicht nicht aus, Stärken zu besitzen. Deshalb müssen die jungen Menschen sich zusammenschließen und sich das beschaffen, was sie brauchen. Externe Ressourcen werden benötigt und müssen gesammelt werden. Alle Möglichkeiten müssen genutzt werden, um sich auf die große Prüfung, den großen Bosskampf und die ultimative Herausforderung vorzubereiten!

SCHRITT 8: Die entscheidende Prüfung

In den klassischen Heldenreisen wird der:die Protagonist:in mit dem Tod konfrontiert und überwindet ihn gegebenenfalls. Das trifft natürlich nicht auf Ihre



Kinder zu! Wenn wir jedoch diese Metapher verwenden, könnten wir die letzte Herausforderung als etwas sehen, das die jungen Menschen regelrecht dem Scheitern überlässt. Sie können es trotzdem schaffen, wenn sie zusammenarbeiten. Die Herausforderung sollte schwierig, wenn nicht sogar unmöglich sein (dann müssen Sie aber erklären, warum und wofür die Anstrengungen notwendig waren).

SCHRITT 9: Belohnung

Es ist endlich Zeit zum Feiern! Ihre Held:innen haben es geschafft! Sie haben die großen Hindernisse überwunden! Sie haben das unbezahlbare Elixier erhalten! Das heißt, neue Kompetenzen und Wissen! Vergessen Sie nicht, die Leistungen und Anstrengungen anzuerkennen, denn der Erfolg ist nicht der wichtigste Aspekt der Reise. Es ist die Art und Weise, wie das Ziel erreicht wurde: gemeinsam.

SCHRITT 10: Der Rückweg

Sie sind also bereit, in die gewohnte Welt zurückzukehren. Der Weg zurück ist keine gemütliche Reise. Der:die Trickser:in könnten hier auftauchen, um den Anstoß für die Rückreise zu geben. Die jungen Menschen müssen aufgefordert werden, das Gelernte zu festigen. Sie müssen über das Geschehene nachdenken und Zusammenhänge herstellen. Denken Sie an das Modell des erfahrungsbasierten Lernens von Kolb¹³. Die entscheidende Prüfung war die konkrete Erfahrung der Helden. Alle anderen Probleme, mit denen sie konfrontiert waren, waren andere konkrete Erfahrungen. Sie müssen also nachdenken (Beobachtung und Reflexion), sich neues Wissen aneignen (Bildung abstrakter Begriffe) und sich darauf vorbereiten, es in die Praxis umzusetzen (aktives Experimentieren).

SCHRITT 11: Die Auferstehung

Die *Auferstehung* bietet eine neue und schlüssige konkrete Erfahrung, die die neu gewonnenen Informationen in einer letzten Herausforderung vollständig ausschöpft, bei der die Transformation der Held:innen demonstriert wird.

¹³ Siehe Kapitel 2



SCHRITT 12: Die Rückkehr mit dem Elixier

Schließlich die *Rückkehr mit dem Elixier*. Ihre Held:innen sind in die gewöhnliche Welt zurückgekehrt, aber sie wurden durch das Elixier mit neuem Wissen und neuen Fähigkeiten ausgestattet. Und die gewohnte Welt wird sich nicht nur verändern, sondern auch verbessern. Auch das muss gefeiert werden.

THE HERO'S JOURNEY	
WAS?	Es geht um die tiefgreifende Verwandlung des Individuums. Der:die Held:in opfert sein:ihr altes Selbst und sogar das eigene Ego im Dienste der Erleuchtung und des größeren Wohls. Am Ende ist er:sie nicht mehr derselbe Mensch, der die Reise begonnen hat. Nach ihrer Rückkehr nutzen die Held:innen oft ihre neu gewonnene Weisheit, um die Gesellschaft selbst zu verändern.
WER?	• Nutzer:innen: die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • Anbieter: Sie und Ihr Entwicklungsteam • (Mögliche Interessengruppen: Familie, Lehrkräfte, andere Jugendarbeiter:innen, Psycholog:innen, Gamedesigner:innen, Gemeinde...)
WIE?	• Dynamiken: Bedingungen (z. B. die Grenzen, die den Aktivitäten gesetzt sind, die Hindernisse, die es zu überwinden gilt), Emotionen (z. B. Frustration aufgrund von Misserfolgen, Feierlichkeiten), Erzählung (z. B. die Leitgeschichte, die Sie entwickeln, um die Aktivitäten voranzutreiben), Fortschritt (z. B. Zwischenschritte, die zu durchlaufen sind), Beziehungen (z. B. wer beteiligt ist) • Mechaniken: Erwerb von Ressourcen, Herausforderung, Zusammenarbeit, Feedback, Erreichen des Sieg/Niederlage-(Beendigung)-Status , Belohnung ○ Optional könnten auch die Durchführung von Transaktionen, das abwechselnde Spielen und das



Verlassen auf den Zufall und/oder die Zufälligkeit (zur Steigerung der Überraschung) nützlich sein.

- Der Wettbewerb ist wahrscheinlich am wenigsten interessant; möglicherweise möchten Sie die Teams nicht mit dem gleichen Ziel gegeneinander antreten lassen, aber wenn Sie es doch tun, sollten Sie über den tatsächlichen Wert dieser Option nachdenken. Lohnt es sich, verletzte Menschen gegeneinander spielen zu lassen?
- Vielleicht ist es wertvoller, den Wettbewerb als Teil einer gemeinschaftlichen Anstrengung zur Selbstverbesserung zu sehen.
- **Komponenten:** Errungenschaften, Avatare (z. B. um die verschiedenen Nebenrollen wie den:die Mentor:in, den:die Trickser:in etc. zu verkörpern), Bosskämpfe (d. h. die entscheidende Prüfung), Sammlungen (z. B. die zu erwerbenden Ressourcen), Kämpfe (z. B. die zu überwindenden Hindernisse), Freischaltung von Inhalten (z. B. Ressourcen, die unter bestimmten Bedingungen verfügbar werden), Missionen, soziale Graphen (z. B. um zu verstehen, wer auf Ihrer Seite ist und wer nicht), Teams, Zeit
 - Natürlich können auch andere Komponenten nützlich sein: vor allem Level, um verschiedene Phasen des Unterfangens zu markieren, Geschenke können nützlich sein, um Blockaden aufzulösen, wenn auf bestimmte Ressourcen nicht zugegriffen werden kann, Leistungsdiagramme, wenn Sie den Fortschritt über einen längeren Zeitraum messen wollen, Abzeichen, wenn Sie besondere Leistungen auszeichnen wollen.
 - Andere Komponenten, die eher für wettbewerbsorientierte Kontexte geeignet sind, wie Bestenlisten und Punkte, sind in diesem Fall weit weniger relevant

Tabelle 9: Die Heldenreise



Einheit 4 So entwickeln Sie ein nützliches Spiel für sich selbst

Nachdem Sie nun einige Beispiele kennengelernt haben, die Ihnen helfen zu verstehen, wie gamifizierte Aktivitäten und Spiele gestaltet werden, sehen wir uns nun an, wie Sie selbst Spiele entwerfen können.

Beginnen wir mit etwas, das Ihnen aus Ihrer persönlichen Erfahrung als Jugendarbeiter:in vertraut ist. Lassen Sie uns Ihre beste Erfahrung ausarbeiten:

SCHRITT 1:

Denken Sie an Ihren größten Erfolg / Ihre größte Erfahrung in Bezug auf Ihre Kinder / Jugendlichen / Schüler:innen

- Wer war beteiligt?
- Was war der Kontext?
- Was war die Herausforderung?
- Was ist passiert? Wie sind Sie an diesen Punkt gekommen (d. h. zu dem Erfolg)?
- Was haben Sie unternommen?
- Was haben Sie eingesetzt?
- Welche Entscheidungen haben Sie getroffen?
- Was war das Ergebnis?
- Was haben Sie gelernt?

SCHRITT 2:

Erstellen wir eine Matrix, in der von den Spalten ausgehend all diese Elemente abgebildet werden sollen:

- Die erste Spalte heißt Erfahrungselemente und enthält die Deskriptoren der einzelnen Zeilen
- Die zweite Spalte wird durch die realen oder virtuellen Objekte repräsentiert, die die Erfahrungselemente verkörpern
- In der dritten Spalte geht es um die Spieldynamiken
- Die vierte Spalte beschreibt die Spielmechaniken
- In der fünften Spalte geht es um die Spielkomponenten



SCHRITT 3.1:

Betrachten wir nun jede Zeile einzeln:

- In der ersten Zeile geht es um Ihre Zielsetzung: das Problem, das Sie gelöst haben, die Ziele, die Sie verfolgt und erreicht haben
 - In der zweiten Spalte tragen Sie also das tatsächliche Problem ein, das Sie gelöst haben, die Hauptziele, die Sie verfolgt haben
 - Und in den anderen Spalten tragen wir die entsprechenden Gamifizierungs-Design-Elemente ein. Dynamiken: Fortschritt und Bedingungen, denn Sie waren sicherlich einigen Beschränkungen in Ihrem Handeln unterworfen, aber haben es schließlich geschafft. Lassen Sie uns auch Emotionen und Beziehungen mit einbeziehen, da es unwahrscheinlich ist, dass Sie allein gehandelt haben und keine Emotionen im Spiel waren. Es ist auch möglich, dass Sie einem Leitmotiv gefolgt sind, das sich um Ihre Aktivitäten herum entwickelt hat, oder möglicherweise hat sich dieses Leitmotiv erst im Laufe der Zeit herauskristallisiert und Sie konnten es erst im Nachhinein erkennen.
 - Dies führt direkt zu den entsprechenden Mechaniken: Herausforderung, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status, Belohnung und Bereitstellung von Feedback, das es Ihnen ermöglicht, den Fortschritt in Richtung Erfolg zu messen. Diese Beispiele sind nur der Ausgangspunkt, aber vielleicht haben Sie bewusst oder unbewusst weitere Mechanismen eingeführt.
 - Errungenschaften, das Freischalten von Inhalten und Missionen sind die Komponenten, die am ehesten aufgeführt werden sollten, da sie die Erreichung des Ziels, die Mittel und die bevorstehende Anstrengung darstellen.

SCHRITT 3.2:

Betrachten wir nun jede Zeile einzeln:

- In der zweiten Zeile geht es um die Interessengruppen, also die Akteur:innen, die an Ihrer Aktivität beteiligt waren



- Sie sind natürlich der:die erste Akteur:in, dann Ihre Kinder / Jugendlichen / Schüler:innen und vermutlich einige Nebenakteur:innen, die den Verlauf der Aktivität in irgendeiner Weise beeinflusst haben, d.h. Akteur:innen, die auf der Seite Ihrer Schüler:innen und auf Ihrer Seite gespielt haben, oder solche, die möglicherweise gegen Sie gespielt haben. Es geht darum, die Verbündeten und Feinde in der zweiten Spalte zu erfassen. Sie können diese auch unter anderen Jugendarbeiter:innen, Familienmitgliedern der Kinder, Lehrkräften, Vertreter:innen der Stadtverwaltung, Ärzt:innen, Psycholog:innen usw. finden.
- Die Gestaltungselemente, die Sie aufgreifen können, sind ziemlich einfach: Vor allem Beziehungen, aber auch Bedingungen und Fortschritte, da sie die Folgen des Handelns dieser Personen widerspiegeln können, sowie die damit verbundenen Gefühle und ihre Rolle in der Geschichte, wie Sie es geplant oder später herausgefunden haben. Im Grunde sind alle Dynamiken vertreten.
- Bei den Mechaniken können Sie Wettbewerb, Zusammenarbeit, Transaktionen und abwechselndes Spielen auflisten.
- Avatar, Soziale Graphen und Team sind die wichtigsten abzubildenden Komponenten

SCHRITT 3.3:

- Dritte Zeile: Stärken.
 - Diese sind die inneren Ressourcen, mit denen Sie und Ihre Jugendlichen bereits ausgestattet sind. Wir sprechen hier von persönlichen Stärken: Fertigkeiten, Fachwissen, Kenntnisse, Einstellungen und Werte.
 - Sie bilden die Grundlage für die Messung des „Fortschritts“ Ihrer Schüler:innen. Mit ihrer Hilfe können die Kinder ihre ersten Herausforderungen angehen.
 - Der Erwerb von Ressourcen, die Zusammenarbeit und die Durchführung von Transaktionen sind die anderen offensichtlichen Mechaniken.



- Die Stärken bilden die Grundlage für den Start von Missionen und die Messung der eigenen Fähigkeiten.
- Das Freischalten von Inhalten ermöglicht es den Teilnehmer:innen, mehr Ressourcen zu erhalten, um ihre eigenen Sammlungen zu konsolidieren.

SCHRITT 3.4:

- Die nächste Zeile bildet das genaue Gegenteil der dritten Zeile. Wir betrachten die Schwächen, also das, was Ihren Kindern tatsächlich noch fehlt. Eigentlich geht es in dieser Zeile um die Zielsetzungen und Ziele, die die jungen Menschen verfolgen müssen, um ihre Lücken zu schließen, und zwar im Hinblick auf das Hauptziel, das Sie in der ersten Zeile angegeben haben, sowohl individuell als auch kollektiv.
 - In der zweiten Spalte tragen Sie also die tatsächlichen Problembereiche der Kinder ein, ihre Ängste, Einstellungen, ihre fehlenden Kompetenzen, Kenntnisse und Erfahrungen.
 - Fortschritt, um den Weg in die Zukunft aufzuzeigen, und Bedingungen, um die derzeitigen Beschränkungen auszudrücken, sind die offensichtlichen Dynamiken.
 - Die Schlüsselmechanik ist die Beschaffung von Ressourcen.
 - Errungenschaften sind die Schlüsselkomponente.

SCHRITT 3.5:

Konzentrieren wir uns nun auf die Kontexte und Randbedingungen.

- In der fünften Zeile werden die Chancen beschrieben. Sie spielen eine doppelte Rolle: Zum einen sind sie externe Ressourcen, zum anderen können sie ein zu erreichendes Ziel darstellen. In beiden Fällen helfen sie den jungen Menschen, während der Aktivität Fortschritte zu machen, oder unterstützen Sie bei der erfolgreichen Gestaltung und Durchführung Ihrer Aktivität..
 - Beispiele für Chancen sind der Einsatz bestimmter Technologien, externe Faktoren wie das politische und kulturelle Klima sowie die Politikgestaltung in Ihrem Land. Aber auch das nähere Umfeld der



Kinder, ihre Familien, die Schule, Sportvereine usw. dürfen Sie nicht vergessen.

- Auch in diesem Fall ist der Fortschritt die sinnbildliche Dynamik
- Die Mechaniken spiegeln neue Herausforderungen, den Erwerb neuer Ressourcen, voraussichtlich Teamarbeit und ein gewisses Maß an Ungewissheit und Zufälligkeit wider,
- Die Komponenten folgen dem gleichen Muster wie bei den Stärken.

SCHRITT 3.6:

- Das Alter Ego der Chancen sind die Bedrohungen. Sie stellen die Herausforderungen dar, die sich aus dem Kontext ergeben. Sie können als die Hauptantriebskräfte für die Gestaltung Ihrer Aktivitäten und für das Engagement der Kinder betrachtet werden.
 - Aus diesem Grund können sie durch dieselben Faktoren wie im Fall der Chancen ausgelöst werden, wie z. B. das familiäre und schulische Umfeld, das politische/kulturelle Klima und die politischen Entscheidungen im Land sowie technologische Faktoren.
 - Auch hier handelt es sich um Hindernisse, die den Fortschritt der Aktivität für die Dynamiken gefährden können.
 - Zu den Mechaniken gehören natürlich Herausforderungen, aber auch ein gewisses Maß an Zufälligkeit.
 - Und zu den Komponenten gehören nicht nur die neuen Errungenschaften, die erreicht werden müssen, um die Bedrohungen zu überwinden, sondern auch die Konfrontation, die sie erfordern, und natürlich der Zeitdruck.

SCHRITT 3.7:

- In der letzten Zeile der Tabelle geht es schließlich um die Entscheidungen, die Sie in der Konzeptionsphase und die Schüler:innen während der von Ihnen geplanten Aktivitäten getroffen haben.
 - Was wurde angesichts der Herausforderungen unternommen?
Dies sind die zu treffenden Entscheidungen.



- Es geht um die erfüllten Bedingungen und die daraus resultierenden Fortschritte.
- Es geht um die Bereitstellung von Feedback, sobald die Entscheidung getroffen wurde.
- Und um Fortschritte bei der Erreichung der eigenen Ziele, möglicherweise gegen die Zeit...



Erfahrungselemente	Exemplifizierungen / Beispiele	Dynamiken	Mechaniken	Komponenten
<zu lösendes Problem, verfolgende und zu erreichende Ziele>	Ihr(e) Ziel(e) (z. B. Ihre Schüler:innen sollen etwas über... lernen, das Bewusstsein für... schärfen)	(Erzählung), Fortschritt, Bedingungen, Emotionen, Beziehungen	Herausforderung, Bereitstellung von Feedback, Erreichen des Sieg-Status, Belohnung,...	Errungenschaften, Freischaltung von Inhalten, ...
<Interessengruppen> = Verbündete & Feinde	Kinder/Teenager/Schüler:innen, Eltern, Kliniker:innen, Lehrkräfte, politische Entscheidungsträger:innen, Gemeinden,	Beziehungen, Emotionen, Bedingungen, Erzählung, Fortschritt	Wettbewerb, Zusammenarbeit, Durchführung von Transaktionen, abwechselndes Spielen, ...	Avatar, Soziale Graphen, Team, ...
<Stärken> = interne Ressourcen	Persönliche Vorteile: Fertigkeiten, Fachwissen, Kenntnisse, Einstellungen, Werte	Fortschritt, ...	Erwerb von Ressourcen, Zusammenarbeit, Herausforderung	Missionen, Sammlungen, Freischaltung von Inhalten, Leistungsdiagramme
<Schwächen> = Ziele, Errungenschaften	Ängste, Einstellungen, (fehlende/s) Kompetenzen/Wissen/Fach- wissen	Bedingungen, Fortschritt, (Beziehungen, Emotionen?)	Erwerb von Ressourcen, ...	Errungenschaften, ...
<Chancen> = (Teil-)Ziele, externe Ressourcen	politisches/kulturelles Klima, Strategieplanung, Technologie, Familie, Schule, Sport	Fortschritt, ...	Erwerben von Ressourcen, Zusammenarbeit, Verlassen auf den Zufall, Herausforderung,	Missionen, Sammlungen, Freischaltung von Inhalten, Leistungsdiagramme, ...
<Bedrohungen> = Herausforderungen	politisches/kulturelles Klima, Strategieplanung, Technologie, Familie, Schule, Sport	Bedingungen, Fortschritt, (Beziehungen, Emotionen?)	Herausforderung, Verlassen auf den Zufall ...	Errungenschaften, Kampf, Bosskampf, Zeit, ...
<Entscheidungen> = Herausforderungen	was tatsächlich unternommen wurde	Bedingungen, Fortschritt	Herausforderung, Bereitstellung von Feedback, ...	Errungenschaften, Zeit, ...

Tabelle 10: Darstellung Ihrer besten Erfahrungen als Jugendarbeiter:in (Beispieltabelle)



SCHRITT 4:

- Nun da Sie Ihre besten Erfahrungen erfasst haben, können Sie erkennen, wie alles, was Sie erlebt haben, auf Fakten zurückgeführt werden kann: getroffene Entscheidungen, bewältigte Schwierigkeiten, ergriffene Chancen, eingesetzte oder vorgefundene Ressourcen, persönliche „Vermögenswerte“ (wie Fähigkeiten, Wissen, Einstellungen, Werte), die im Laufe der Zeit genutzt und/oder erworben wurden, ... all dies hat zum Erfolg beigetragen.
- Der letzte und abschließende Schritt ist das Feiern der erfolgreichen Erfahrung. Dabei geht es nicht nur darum, zu beschreiben, wie Sie es geschafft haben oder was Sie noch tun werden, wenn Sie dies noch nicht getan haben. Vielmehr sollte es sich um eine Quelle der Reflexion über das handeln, was Sie wirklich belohnt hat, über das Warum und über das, was den Erfolg Ihrer Erfahrung ausgemacht hat.
- Dies könnte das eigentliche, noch verborgene, noch unbekannte Ziel Ihrer Erfahrung gewesen sein, und jetzt, da es sich Ihnen offenbart hat, könnten Sie es als ausdrückliches Ziel für Ihre nächsten Unternehmungen festlegen. Diese Kartierung stellt dann eine Inspirationsquelle und ein Beispiel dafür dar, wie Sie Elemente und Denkweisen des Game-Designs für die Gestaltung Ihrer Aktivitäten nutzen können.

Zusammenfassend können Sie nach diesem Muster vorgehen und die Tabelle ausfüllen:

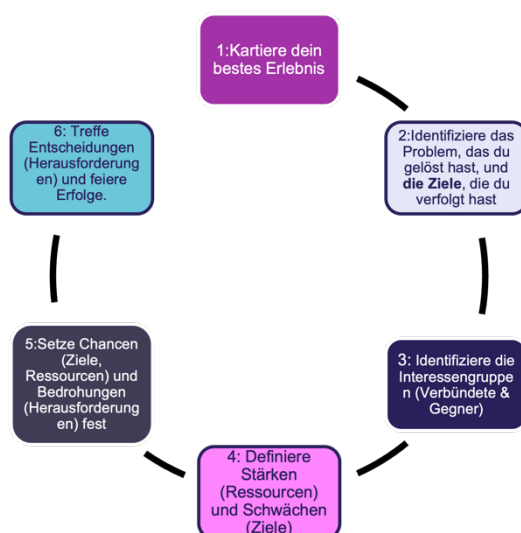


Abbildung 15: So entwickeln Sie ein Spiel auf der Grundlage Ihrer besten Erfahrungen



Einheit 5 Einige wirkungsvolle Tools für ansprechendes Game Design

In diesem Abschnitt stellen wir einige Tools vor, die in hohem Maße zur fesselnden und motivierenden Natur von Spielen beitragen. Einige von ihnen wurden von Jane McGonigal in ihrem Buch „Reality is Broken“ (McGonigal, 2011) analysiert.

Ihre Perspektive untersucht diese Konzepte als mächtige psychologische Tools, die von gut konzipierten Spielen eingesetzt werden, um die Spieler:innen zu fesseln, zu motivieren, und sie dazu zu animieren, ihre Fähigkeiten zu verbessern und Herausforderungen zu meistern.

Im zweiten Teil des Buches gibt sie auch gute Tipps für die Umsetzung von Game-Design im realen Leben.

Es ist leicht, klare Bezüge zur Wachstumsmentalität und zur Selbstbestimmungstheorie zu finden. Es wird aber auch deutlich, dass ein falscher Gebrauch oder sogar ein Missbrauch ebendieser Tools die Spieler:innen in die Fallen der Sucht tappen lassen kann.

Abschließend finden Sie einige Hinweise auf gängige Tools, die häufig verwendet und missbraucht werden, wie z. B. Benachrichtigungen und die Gamifizierungstriade, Punkte, Abzeichen, Ranglisten (Points, Badges Leaderboards - PBL).

Spaß am Scheitern

McGonigal argumentiert, dass einer der Hauptgründe für die fesselnde Wirkung von Spielen darin liegt, dass sie das Scheitern angenehm und sogar motivierend gestalten, anstatt enttäuschend oder entmutigend. Sie bezeichnet dies als *fun failure* („Spaß am Scheitern“). In der realen Welt wird Scheitern oft als etwas betrachtet, das um jeden Preis vermieden werden muss - es kann zu Peinlichkeiten, Rückschlägen und negativen Konsequenzen führen. In gut konzipierten Spielen ist das Scheitern jedoch ein erwarteter und willkommener Teil der Erfahrung.

Sie stützt sich dabei auf die Arbeit des M.I.N.D. Labs, das physische Indikatoren wie Herzfrequenz, Hautleitfähigkeit und elektrische Aktivierung der



Gesichtsmuskeln für emotionales Engagement untersuchte und feststellte, dass die Erregungsspitzen unabhängig davon, ob die Spieler:innen gewannen oder verloren, gleich hoch waren (Ravaja et al, 2005).

In ihren eigenen Worten: „Die richtige Art von Feedback im Falle des Scheiterns ist eine Belohnung. Dies steigert unser Engagement und unseren Optimismus in Bezug auf unsere Erfolgsaussichten. Positive Rückmeldungen bei Misserfolgen verstärken unser Gefühl der Kontrolle über den Ausgang des Spiels. Und ein Gefühl der Kontrolle in einem zielorientierten Umfeld kann einen starken Antrieb für den Erfolg schaffen.“

Es gibt einige wichtige Möglichkeiten, wie Spiele diesen Spaß am Scheitern erzeugen können:

1. Das Scheitern wird als vorübergehender Rückschlag und nicht als Dauerzustand dargestellt. Das Spiel wird nach dem Scheitern fortgesetzt und bietet die Möglichkeit, es erneut zu versuchen.
2. Das Scheitern bietet dem:der Spieler:in nützliches Feedback darüber, was falsch gelaufen ist und welche Bereiche verbessert werden müssen. Diese Feedback-Schleife ermöglicht das Lernen und Weiterentwickeln der eigenen Fähigkeiten.
3. Das Scheitern wird oft auf heitere, humorvolle Weise mit akustischen und visuellen Effekten und Animationen untermalt. Anstatt harscher Negativität wird ein Gefühl der Verspieltheit aufrechterhalten.
4. Das Risiko zu scheitern ist sehr gering - die Spieler:innen verlieren höchstens ein paar Minuten ihres Fortschritts, anstatt sich mit negativen Konsequenzen wie in der realen Welt auseinanderzusetzen.
5. Fehlschläge werden als Teil des iterativen Prozesses der Aneignung von Fähigkeiten erwartet und in Kauf genommen. Die Spiele sind so konzipiert, dass sie leicht beginnen und nach und nach an Schwierigkeit zunehmen.

Die Angst vor dem Scheitern ist tief verwurzelt und wirkt wie eine Bremse, wenn es darum geht, Risiken einzugehen oder die eigenen Grenzen in der realen Welt zu überschreiten. Spiele nehmen diese Angst, indem sie ein sicheres, konsequenzfreies Umfeld für iteratives Lernen durch Scheitern bieten.



Abbildung 16

Die Bilder in Abbildung 16 beziehen sich auf Super Monkey Ball 2: https://en.wikipedia.org/wiki/Super_Monkey_Ball_2 , Rock Band 2: https://en.wikipedia.org/wiki/Rock_Band_2

Für Sie als Jugendarbeiter:in könnte dies eine Chance sein, die Sie nutzen können, aber auch eine Warnung: Stellen die Spiele, die unsere Kinder spielen, durch den Spaß am Scheitern ein echtes Risiko dar? Vielleicht nicht in der Art und Weise, wie McGonigal sie darstellt, aber es ist sicherlich gut, sich in Erinnerung zu rufen, dass es in der realen Welt kein Ersatzleben gibt.

SPASS AM SCHEITERN

WAS?	• Gamer:innen verbringen 80% der Zeit damit, zu scheitern, und haben trotzdem Spaß an dem, was sie tun, anstatt frustriert zu sein. Suchtpotenzial. • Das M.I.N.D. Lab untersuchte physische Indikatoren für emotionales Engagement → Aufregungsspitzen beim Gewinnen/Verlieren. • Hoffnung, beim nächsten Mal zu gewinnen. <i>Gefühl von Kontrolle → Machbar.</i> Je mehr wir scheitern, desto bestrebt sind wir, es besser zu machen. • <i>Verlängern des Spielerlebnisses. Verbesserung der Spielbeherrschung.</i>
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele
WIE?	• Dynamiken: Emotionen, Bedingungen, Fortschritt • Mechaniken: Herausforderung, Bereitstellung von Feedback, (Wettbewerb), Erreichen des Sieg/Niederlage-(Beendigung)-Status • Komponenten: Errungenschaften, (Bestenlisten) (Punkte)

Tabelle 11: Spaß am Scheitern

Soziale Konnektivität

McGonigal argumentiert, dass die Realität oft unzusammenhängend ist, sodass sich Menschen isoliert fühlen und ihnen bedeutungsvolle soziale Bindungen fehlen. Im Gegensatz dazu zeichnen sich Spiele dadurch aus, dass sie stärkere soziale Beziehungen und aktivere soziale Netzwerke unter den Spieler:innen aufbauen.

Der Aufstieg sozialer Spiele wie Lexulous auf Facebook zeigte, wie Spiele soziale Interaktionen und Verbindungen zwischen Freund:innen und Fremden erleichtern können. Der anschließende Erfolg von Spielen wie FarmVille zeigte, wie die Kombination aus einfachem Spielerlebnis, sozialer Verbundenheit und einem Gefühl von Produktivität die Spieler:innen tief in ihren Bann ziehen kann. McGonigal zitiert den Autor Eric Weiner, der schrieb: "Unser Glück ist ganz und gar mit anderen Menschen verwoben: mit der Familie, mit Freund:innen und Nachbar:innen... Glück ist weder ein Substantiv noch ein Verb. Es ist eine Konjunktion. Bindegewebe." Spiele bieten ein solches *Bindegewebe*, indem sie sich unser grundlegendes Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit zunutze machen.

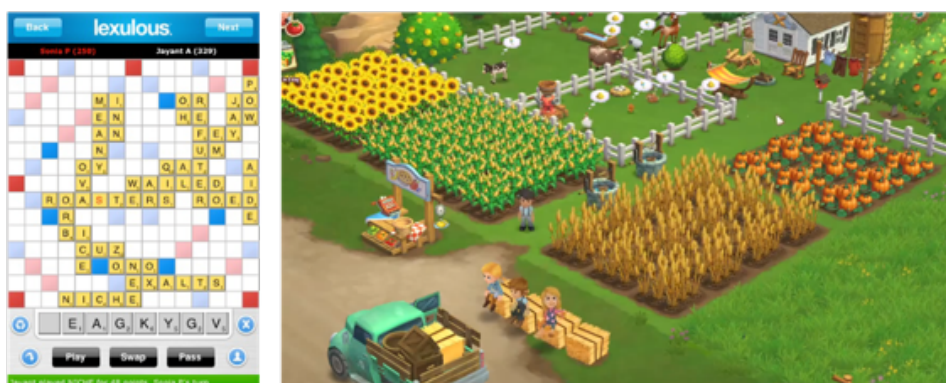


Abbildung 17: Lexulous und Farmville¹⁴

Das ist die eigentliche Macht der Verbindungen zwischen Menschen. Plattformen wie Discord ermöglichen einen ständigen Kontakt zwischen Spieler:innen, indem sie Chat- und Videokommunikationsmöglichkeiten bieten. Wie immer kann dies sehr nützlich, ja sogar therapeutisch sein, wie während der Lockdowns aufgrund

¹⁴ Lexulous: <http://www.lexulous.com/>, Farmville: <https://www.facebook.com/FarmVille>



der COVID-Pandemie, da es jungen Menschen ermöglicht, Verbindungen aufrechtzuerhalten und sogar neue Beziehungen zu knüpfen, wenn ihr normales soziales Leben durch gesundheitliche Auflagen beeinträchtigt ist. Es kann aber auch extrem gefährlich sein, wenn es zu einer Vollzeitbeschäftigung wird.

SOZIALE KONNEKTIVITÄT	
WAS?	• Kontakt zu anderen Menschen mit gemeinsamen Zielen + Kontaktaufnahme mit Freund:innen und Verwandten. Nutzung von Chats. • <i>Asynchrones Spielen = Nutzung von Zeit → Erzeugung von Vorfreude + Schaffung von Erwartungen. Schaffung von Verbindlichkeit → Suchtpotenzial.</i> • Helfen → Verlängerung des Spielerlebnisses. Verbesserung der Spielbeherrschung.
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele
WIE?	• Dynamiken: Beziehungen, Fortschritt, (Emotionen) • Mechaniken: Wettbewerb, Zusammenarbeit, (Herausforderungen) • Komponenten: Soziale Graphen, Errungenschaften, Zeit, (Geschenke)

Tabelle 12: Soziale Konnektivität

Fröhliche Verlegenheit

Fröhliche Verlegenheit bezieht sich auf die positiven Gefühle, die entstehen, wenn wir Schwächen oder peinliche Momente mit anderen auf unbeschwerte, spielerische Weise teilen. McGonigal nennt Beispiele wie Freund:innen, die sich gegenseitig über dumme Fehler oder peinliche Situationen, die sie erlebt haben, aufziehen.

Während Verlegenheit normalerweise als unangenehme Emotion angesehen wird, die es zu vermeiden gilt, bieten Spiele einen sicheren sozialen Kontext, in dem eine leichte Verlegenheit die Menschen sogar näher zusammenbringen kann. Das gemeinsame Lachen und die Insider-Witze schaffen ein Gefühl der Vertrautheit und Verbundenheit innerhalb der Gaming-Gemeinschaft.



McGonigal argumentiert, dass Spiele diese Art von fröhlicher Verlegenheit durch kooperative Spielabläufe, Mentoring-Möglichkeiten und die epischen Herausforderungen, denen sich die Spieler:innen gemeinsam stellen, fördern. Die Bereitschaft, sich vor anderen verletzlich zu zeigen und mit Humor über die eigenen Misserfolge oder peinlichen Momente zu sprechen, fördert stärkere soziale Bindungen und positive Gefühle.

Indem sie Verlegenheit als etwas betrachten, das besser angenommen als vermieden werden sollte, greifen Spiele unser grundlegendes menschliches Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit auf unterhaltsame, prosoziale Weise auf.

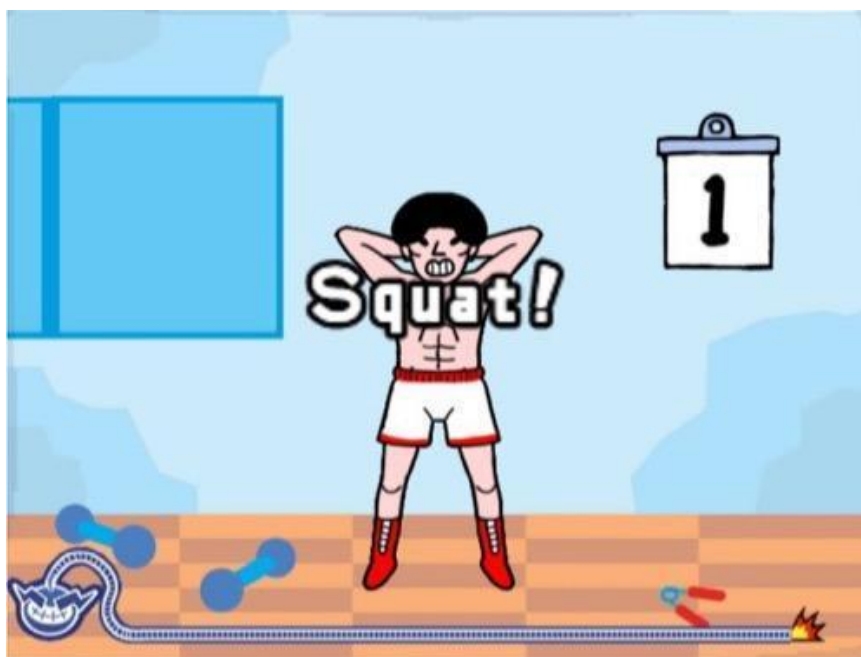


Abbildung 18: WarioWare: Smooth Moves¹⁵

Für Sie als Jugendarbeiter:in kann dies eine gute Möglichkeit sein, schwierige Situationen zu entdramatisieren. Natürlich ist es immer wichtig zu verstehen, wie weit Sie gehen können, um den gegenseitigen Respekt zu wahren. Daher ist eine heitere Atmosphäre der Schlüssel zur Vermeidung von Frustration und Groll bei den Besiegten, und die Absicht, die Gefühle des:der Spieler:in nicht zu verletzen, muss offensichtlich sein.

¹⁵ WarioWare: Smooth Moves: https://en.wikipedia.org/wiki/WarioWare%3A_Smooth_Moves



FRÖHLICHE VERLEGENHEIT	
WAS?	• Gegenseitige Hänseleien (einschließlich Pwnage¹⁶ und Trash-Talking) → Schaffung sozialer Bindungen, Austausch positiver Gefühle. • Erhöht Vertrauen und Sympathie (und Ansehen) • Nutzung von Chats.
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele
WIE?	• Dynamiken: Beziehungen, Emotionen, Fortschritt • Mechaniken: Wettbewerb, Herausforderung, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status, Bereitstellung von Feedback • Komponenten: Soziale Graphen, Errungenschaften, (Geschenke), (PBL)

Tabelle 13: Fröhliche Verlegenheit

Stellvertretender Stolz

Jane McGonigal beschreibt den *stellvertretenden Stolz* als eine starke prosoziale Emotion, die entsteht, wenn jemand, den wir unterrichtet oder unterstützt haben, Erfolg hat.

Sie zitiert das jiddische Wort „naches“, um dieses „Platzen vor Stolz“ zu bezeichnen, das wir bei den Erfolgen derjenigen empfinden, in die wir investiert haben. Tatsächlich rangierte dieses Gefühl in einer Umfrage unter mehr als tausend Befragten an achter Stelle unter den Gefühlen, die Gamer:innen gerne erleben möchten¹⁷.

McGonigal argumentiert, dass sich der stellvertretende Stolz wahrscheinlich als ein Mechanismus entwickelt hat, um das Überleben der Gruppe zu sichern und soziale Bindungen zu stärken.

Das Glücksgefühl, das wir empfinden, wenn wir das Wachstum und die Erfolge anderer feiern, ermutigt uns, zu ihrem Erfolg beizutragen und unterstützende Netzwerke zu bilden, von denen alle Beteiligten profitieren.

¹⁶ Wie Erica Naone erläutert: „Das Wort *pwn*, das sich auf *own* reimt, ist Internet-Slang für *vollständiges Dominieren*.“ (Naone, E. 2008)

¹⁷ Bateman, „Top Ten Videogame Emotions.“



Abbildung 19: Braid

Sie nennt Beispiele wie Familienmitglieder, die sich gegenseitig das komplizierte Videospiel Braid¹⁸, beibringen, wobei diejenigen, die bereits Erfolge erzielt haben, vor stellvertretendem Stolz platzen, wenn die anderen endlich ein schwieriges Level meistern. McGonigal geht davon aus, dass diese positive Emotion Mentorenschaft und Zusammenarbeit in Gemeinschaften motiviert.

Je mehr Menschen wir beim Erlernen und Entwickeln von Fähigkeiten helfen, desto mehr Gelegenheiten haben wir, dieses intensive Gefühl von Zufriedenheit und Wohlbefinden aufgrund ihrer Erfolge zu erleben. Der stellvertretende Stolz stärkt unsere persönliche Investition in das Wachstum unserer sozialen Netzwerke.

Als Jugendarbeiter:in sollten Sie versuchen, dies zu nutzen, um wertzuschätzen, wie wichtig Mentoring ist, und um das Verantwortungsbewusstsein der jungen Menschen zu stärken.

STELLVERTRETENDER STOLZ	
WAS?	• Helfen → Stolz, wenn jemand, den wir betreut haben, erfolgreich ist. → Verlängerung des Spielerlebnisses. Verbesserung der eigenen Spielbeherrschung. • Einfluss haben → Ansehen • Aktiver Beitrag → <i>Zusammenarbeit</i>.
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele

¹⁸ Braid: <http://braid-game.com/>

WIE?	• Dynamiken: Beziehungen, Emotionen, Fortschritt • Mechaniken: Herausforderung, Wettbewerb, Zusammenarbeit • Komponenten: Soziale Graphen, Errungenschaften, (Bosskampf), (PBL)

Tabelle 14: Stellvertretender Stolz

Umgebungsgeselligkeit

Selbst wenn sie alleine spielen, empfinden Gamer:innen oft ein Gefühl von *Umgebungsgeselligkeit*, d. h. die Gewissheit, dass andere zur gleichen Zeit in der gleichen virtuellen Welt und mit der gleichen Erfahrung beschäftigt sind.

McGonigal führt das Beispiel World of Warcraft an, wo die Spieler:innen etwa 70% ihrer Zeit mit Einzelmissionen verbringen, doch das Wissen, dass Hunderttausende von anderen zur gleichen Zeit online sind, vermittelt ein Gefühl von Kopräsenz und sozialer Verbundenheit.

Diese Umgebungsgeselligkeit, das implizite Bewusstsein, Teil einer größeren Gemeinschaft mit gemeinsamen Zielen und Erfahrungen zu sein, ist ein wichtiger Faktor für Engagement und Motivation in Spielen. Sie entspricht unserem grundlegenden menschlichen Bedürfnis, sich mit etwas verbunden zu fühlen, das größer ist als wir selbst.



Abbildung 20: World of Warcraft¹⁹

¹⁹ World of Warcraft: <https://worldofwarcraft.com/en-us/>



Dies ist tatsächlich einer der wichtigsten Hebel auch für gamifizierte Apps wie jene zum Sprachenlernen. Duolingo, auf das in Anhang 3.5 eingegangen wird, ist ein gutes Beispiel. Auch hier gilt, wie im Fall der sozialen Konnektivität, dass die App in schwierigen Zeiten (z. B. während Lockdowns) eine Hilfe, aber auch eine Falle sein kann, wenn die Kontrolle über die eigene Zeit verloren geht.

UMGEBUNGSGESELLIGKEIT	
WAS?	• Soziale Präsenz. Ansehen. Engagement mit anderen Menschen für gemeinsame Ziele + Stärkung der bestehenden Beziehungen. • Gemeinsame Nutzung der virtuellen Umgebung: „Gemeinsam allein spielen“ → <i>Verlängerung des Spielerlebnisses. Verbesserung der eigenen Spielbeherrschung.</i>
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele
WIE?	• Dynamiken: Beziehungen, Fortschritt, Bedingungen, Erzählung • Mechaniken: Wettbewerb, Zusammenarbeit, Herausforderung, Bereitstellung von Feedback, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status, Erwerb von Ressourcen • Komponenten: Missionen, PBL, soziale Graphen, Errungenschaften, (Kampf,) (Bosskampf)

Tabelle 15: Umgebungsgeselligkeit

Das epische Unterfangen

McGonigal zufolge können einige gut konzipierte Spiele unser grundlegendes Bedürfnis befriedigen, uns als Teil von etwas zu fühlen, das größer ist als wir selbst, wie ein *episches*, ehrfurchtgebietendes *Unterfangen*. Sie verwendet als Beispiel das Videospiel *Halo*, um diese motivierende Kraft zu veranschaulichen. Die Entwickler von Halo schufen eine übergreifende Erzählung, in der die Spieler:innen Teil eines planetenweiten Kampfes um das Überleben der Menschheit gegen eine außerirdische Bedrohung waren. Dieser Kontext verleiht selbst banalen Aufgaben ein Gefühl von höherem Zweck.



Bemerkenswerterweise erzielten die Spieler:innen gemeinsam über 10 Milliarden *Kills*, was eine noch nie dagewesene gemeinsame Erfahrung epischen Ausmaßes darstellt. Im Vergleich dazu argumentiert McGonigal, dass unsere Vorfahren dazu getrieben wurden, monumentale Umgebungen und Strukturen zu errichten, die Gemeinschaften mit einem gemeinsamen Sinn für Ziele zusammenführten. Sie meint, dass diese Tendenz tief in der menschlichen Natur verwurzelt ist.

Indem sie fesselnde Geschichten und Gelegenheiten zur Zusammenarbeit bei der Erreichung epischer Ziele bieten, können Spiele daher eine optimistische, beharrliche Einstellung zur Bewältigung realer Herausforderungen fördern. Wenn wir uns weniger auf uns selbst konzentrieren und stattdessen das Gefühl haben, Teil einer größeren, weltverändernden Mission zu sein, können wir aus unseren Bemühungen eine höhere Bedeutung, mehr Stolz und Glück ableiten.



Abbildung 21: Halo / Reach²⁰

Das Risiko besteht natürlich darin, dass die Spielrealität so viel befriedigender und fesselnder ist als die reale Welt, dass sie eskapistische Versuchungen auslösen kann. Dies ist die gleiche Art von Risiko, die im Film *Ready Player One*²¹ vorhersehbar ist, in dem die meisten Menschen es vorziehen, in der virtuellen Realität der OASIS zu leben, anstatt sich der realen Welt zu stellen. Die

²⁰ Halo / Reach: https://store.steampowered.com/app/1064220/Halo_Reach/

²¹ Ready Player One (Film) [https://en.wikipedia.org/wiki/Ready_Player_One_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Ready_Player_One_(film))



föderative Macht kann jedoch auch für gute Zwecke eingesetzt werden. Sehen Sie sich die Anhänge über die beiden Projekte Eyewire und Fold.it an, in denen das Potenzial der Mobilisierung von Gemeinschaften zu konkreten Ergebnissen führt.

EPISCHES UNTERFANGEN	
WAS?	• Spiele sprechen unser grundlegendes Bedürfnis an, uns als Teil einer epischen, ehrfurchtgebietenden Mission zu fühlen, die größer ist als wir selbst, indem sie fesselnde Erzählungen und Chancen für massive gemeinschaftliche Bemühungen um gemeinsame Ziele bieten. • Dies verringert unsere Selbstbezogenheit und ermöglicht es uns, mehr Bedeutung, Stolz und Glück aus unserer Beteiligung an weltverändernden Unternehmungen zu ziehen. • Gefahr des Eskapismus, wenn das Spiel viel besser ist als die Realität.
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele
WIE?	• Dynamiken: <i>Erzählung</i>, Beziehungen, Fortschritt, Bedingungen, • Mechaniken: <i>Zusammenarbeit</i>, <i>Herausforderung</i>, (Wettbewerb,) Bereitstellung von Feedback, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status, Erwerb von Ressourcen • Komponenten: Missionen, Errungenschaften, (Kampf,) (Bosskampf,) PBL, soziale Graphen

Tabelle 16: Episches Unterfangen

Benachrichtigungen

Benachrichtigungen sind wahrscheinlich die eigentliche Killerapplikation für die Sucht und wahrscheinlich sogar das wirksamste Mittel, um Spieler:innen mittels digitaler Technologien zu fesseln.

Vor dem Aufkommen von Computerspielen war die Idee, eine:n Spieler:in über seinen:ihren Status im Spiel oder über das Spielgeschehen zu benachrichtigen,



nicht denkbar, da sie wenig sinnvoll war. Die Nutzung mobiler Technologien war begrenzt und es gab keine Verbindung zwischen dem Spiel und der realen Welt. Durch Online-Spielen und insbesondere durch die verbreitete Nutzung von Smartphones sind Spiele über Benachrichtigungen allgegenwärtig im Leben der Spieler:innen geworden.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein individuelles Spiel oder ein soziales Spiel handelt. Der soziale Aspekt, der damit zusammenhängt, dass die Spieler de facto, ob sie wollen oder nicht, zu Gemeinschaften oder Gruppen von Spieler:innen in Spielgemeinschaften gehören, macht das Instrument nur noch allgegenwärtiger und einflussreicher.

Dies gilt auch für gamifizierte Anwendungen.

Nehmen wir als Beispiel eine beliebte App zum Sprachenlernen. In dieser Anwendung, die auf mobilen Geräten wie Smartphones und Tablets verwendet, aber auch online genutzt werden kann, gibt es verschiedene Arten von Benachrichtigungen, die auf zwei Hauptwegen übermittelt werden können:

- Über die App selbst
 - über temporäre *In-App-Nachrichten*,
 - temporäre *Nachrichten, die auf dem Bildschirm des mobilen Geräts angezeigt werden*, wenn es gesperrt oder entsperrt ist,
 - *Widgets*, die permanent auf der Wand des mobilen Geräts angezeigt werden,
- über *E-Mail*.

Worüber informieren diese?

- Erinnerungen an das tägliche Üben
- Erinnerung an *Streaks* - die Anzahl der aufeinanderfolgenden Tage, an denen Sie bereits geübt haben (die Anzahl muss erhöht werden! Sie wollen sicher nicht das Risiko eingehen, Ihre Leistung jetzt zu unterbrechen)
- Erinnerungen an verschiedene Arten von Belohnungen im Zusammenhang mit bestimmten Herausforderungen, die den Nutzer:innen regelmäßig angeboten werden (oft sind diese Herausforderungen zeitlich begrenzt und können nur zu bestimmten Zeiten des Tages erledigt werden)



- Erinnerungen an den wöchentlichen Fortschritt (Information über die Anzahl der Lektionen, die Sie in der vergangenen Woche absolviert haben, ausgedrückt in Zahlen, über Ihre Leistung im Vergleich zu den vorherigen Wochen in Form eines positiven oder negativen Prozentsatzes, und über Ihre Leistung im Vergleich zu anderen Nutzer:innen der App in Form des Prozentsatzes jener Nutzer:innen, die schlechter abgeschnitten haben als Sie)
- Informationen über Ihren *Ligastatus* (alle Nutzer:innen sind Teil einer Gruppe von Gleichgesinnten, einer Liga, deren Mitglieder virtuell *gegeneinander antreten*; es gibt 10 Ligen, die nach steigender Leistung geordnet sind, und jede Woche wird der Status der Nutzer:innen angepasst, sodass sie ihren Status verbessern können, indem sie in eine höhere Liga aufsteigen, oder in eine niedrigere Liga zurückgestuft werden, wenn ihre Leistung nicht gut genug war, um mindestens die aktuelle Liga zu halten)
- Informationen über Ihre Position innerhalb der aktuellen Liga (haben Sie Ihre Position erhöht? Hat jemand Ihre Position in der Rangliste übernommen? Eigentlich bestimmt Ihre Leistung Ihre Position in der Rangliste)
- Soziale Informationen: Sie können Freund:innen folgen, die ebenfalls die App benutzen, und sich über ihren Status und ihre Leistungen informieren.
- Sie können auch über neue Follower:innen benachrichtigt werden, d. h. über Personen, die Sie nicht als Ihre Freund:innen ausgewählt haben, die Sie aber kennen und über deren Status und Leistungen Sie informiert werden.
- Sie werden über die Durchführung von Quests benachrichtigt, die Ihre Freund:innen zur gleichen Zeit wie Sie durchführen, sowie über deren laufende Ergebnisse.
- Es gibt auch Updates zu Produktfunktionen
- Updates mit Lerntipps
- Updates zu Marketingkampagnen

Dies sind nur die Arten von expliziten Benachrichtigungen, die Ihnen diese Lern-App regelmäßig oder spontan zukommen lässt (z. B. wenn jemand Ihre Position



in der Rangliste übernommen hat), es sei denn, Sie deaktivieren sie (allerdings lassen sich nicht alle deaktivieren, einige sind permanent).

Wir haben bereits gesehen, dass die Bereitstellung von Feedback sehr wichtig und ein wesentlicher Bestandteil des Game-Designs ist. Benachrichtigungen sind eine Art Meta-Feedback, da sie darüber informieren, was im Spiel oder in der gamifizierten Aktivität passiert, indem sie Informationen über die tatsächlichen Komponenten und Mechanismen, die implementiert wurden, abgreifen. Ranglisten, Levels (d. h. die Ligen als Makro-Levels, das Widget, das Ihren Status widerspiegelt), Abzeichen, Punkte, Leistungsdiagramme (z. B. Fortschrittsbalken einzelner Herausforderungen, individuelle Leistung über die Woche, gemessen an der Grafik der täglich absolvierten Lektionen) sind explizite Formen des Feedbacks, die von Benachrichtigungen genutzt werden, um Sie zusätzlich zu dem zu informieren, was Sie als Nutzer:in bereits sehen können, wenn Sie die App öffnen und Ihre Lerneinheit beginnen. Es gibt noch weitere Gestaltungselemente, die von Benachrichtigungen auf mehr oder weniger explizite Weise genutzt werden, indem sie eine Art Spiel mit Ihnen aufbauen: Zeit und Wettbewerb.

Wie Sie bereits erfahren haben, ist der *Zeitfaktor* der Schlüssel: Die meisten dieser Benachrichtigungen sind nur *temporäre* Nachrichten, die verschwinden, sobald sie gelesen wurden, aber *regelmäßig* im Verlauf der Zeit angezeigt werden, jeden Tag oder bei jedem wiederkehrenden Ereignis; aber es gibt auch andere, wie die Widgets, die ein:e Spieler:in auf seinem:ihrer mobilen Gerät installieren kann, die *permanent* sind und als ständige Erinnerung an eine tägliche Aktivität dienen, wie z. B. die Einnahme einer Pille.

Außerdem können Sie sehen, wie viel *Wettbewerb* in viele dieser Benachrichtigungen eingebaut ist. Tatsache ist, dass es sich dabei um einen vermeintlichen Wettbewerb handelt, denn obwohl es sehr wahrscheinlich ist, dass alle anderen Nutzer:innen die gleichen Tests wie Sie absolviert haben, treten Sie in Wirklichkeit gegen niemanden an, außer gegen sich selbst, d. h. Sie versuchen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, vorausgesetzt natürlich, Ihr eigentliches Ziel ist es, eine neue Sprache zu lernen.

Glücklicherweise haben die Nutzer:innen der Sprachlern-App die Möglichkeit, alle oder die meisten dieser Benachrichtigungen nach Belieben ein- und auszuschalten. Sie können sich nur für eine Art von Benachrichtigungen



entscheiden, über die App oder per E-Mail, oder für beide. Aber lohnt es sich, alle Benachrichtigungen auszublenden?

Einige von ihnen können tatsächlich nützlich sein. Wenn Sie zum Beispiel wirklich regelmäßig Ihre neue Sprache üben wollen, könnte es sinnvoll sein, eine Erinnerung zu einer bestimmten Tageszeit und in einer bestimmten Häufigkeit während der Woche einzustellen. Das ist wirklich eine gute Möglichkeit, sich daran zu erinnern, die „Lernpille“ zu nehmen, wenn Sie so wollen. Aber was ist mit den anderen? Sind alle anderen wirklich notwendig?

Seien Sie wachsam, wenn Sie ein Spiel oder eine gamifizierte Aktivität beginnen. Benachrichtigungen können Ihr Leben wirklich belasten.

Eine kurze Anmerkung zu Punkten, Abzeichen und Ranglisten (Points, Badges, Leaderboards - PBL)

Diese werden häufig als die berühmte „Gamifizierungs-PBL-Triade“ bezeichnet. Man könnte sagen, dass sie den einfachsten Weg darstellen, extrinsische Motivation zu erzeugen, indem sie das „Zuckerbrot und Peitsche“-Modell der Belohnung ausnutzen:

- Wenn Sie gut abschneiden, erhalten Sie Punkte, steigen in der Rangliste auf und wenn Sie eine bestimmte Leistung erreichen, können Sie mit einem Abzeichen ausgezeichnet werden! Wahnsinn! Das ist das Zuckerbrot!
- Sind Sie jedoch nicht gut, verlieren Sie Punkte, stürzen in der Rangliste ab und können überhaupt keine Auszeichnungen mehr anstreben. Das ist die Peitsche.

Oftmals sind dies die einzigen Elemente, die in schlechten Gamifizierungsbemühungen vorhanden sind; nicht unbedingt in Blockbuster-Spielen und auch nicht in ausgefeilten Gamifizierungserlebnissen, wie die Forschung zur menschlichen Motivation zeigt.

Verlässt man sich zudem nur auf diese Komponenten, riskiert man nicht nur ein langweiliges Erlebnis, sondern auch schlechte Ergebnisse: Stellen Sie sich eine:n Spieler:in/Nutzer:in vor, der:die in der Rangliste ziemlich weit unten steht, oder, was noch schlimmer sein könnte, der:die relativ gute Leistungen erbringt, sagen wir in der Nähe der ersten drei, aber mit den Leuten vor ihm auf einem so



hohen Niveau ist, dass es einfach keine Hoffnung gibt, dorthin zu kommen, nicht einmal annähernd. Das kann eine wirklich frustrierende Erfahrung sein und ein Grund für den Rückgang des Engagements.

Die intrinsische Motivation zu wecken, ist hingegen der wahre bahnbrechende Wendepunkt. Aber Sie können dieses Ziel nicht allein mit PBL erreichen. Mehr dazu erfahren Sie in den Anhängen zu Selbstbestimmungstheorie und Flow (Anhänge 3.6 und 3.7).



Die Köpfe rauchen! #1

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Kreuzen Sie alle richtigen Antworten an.

(Hinweis: Wenn Sie nicht als Einzelperson teilnehmen, beantworten Sie die Fragen als Team, indem Sie die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik auf alle Fragen anwenden und versuchen, ein einvernehmliches Feedback zu den Antworten zu erzielen. Überprüfen Sie dann die Ergebnisse.)

- Frage 1: Was sind die Schlüsselkomponenten eines nützlichen Spiels für Jugendarbeiter:innen?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Fesselnde Erzählung und Handlung.	Richtig. Eine fesselnde Erzählung und Handlung sind unerlässlich, um das Interesse der Spieler:innen zu wecken und aufrechtzuerhalten, und fördern eine tiefere Auseinandersetzung und ein besseres Verständnis
2. Klare Lernziele und -ergebnisse.	Richtig. Klare Lernziele und -ergebnisse stellen sicher, dass das Spiel seinem pädagogischen Zweck dient und sowohl den Jugendarbeiter:innen als auch den Spieler:innen ein klares Verständnis dafür vermittelt, was erreicht werden soll
3. Interaktiver und kollaborativer Spielablauf.	Richtig. Ein interaktiver und kollaborativer Spielablauf fördert die aktive Partizipation und Teamarbeit unter den Spieler:innen und verbessert die Lernerfahrung durch soziale Interaktion
4. Alle Antworten sind richtig	Richtig. Alle aufgeführten Komponenten sind für die Gestaltung eines nützlichen Spiels für Jugendarbeiter:innen von entscheidender Bedeutung, da sie



	gemeinsam zu einem ansprechenden, lehrreichen und gemeinschaftlichen Spielerlebnis beitragen
5. Keine der Antworten ist richtig	Falsch. Alle Aussagen sind richtig, da sie wesentliche Bestandteile eines nützlichen Spiels nennen

- Frage 2: Was sind die charakteristischen Merkmale von Spielen und Gamifizierung?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Sowohl Spiele als auch die Gamifizierung verfolgen bestimmte Ziele, die erreicht werden müssen.	Richtig. Spiele und Gamifizierung sind zielorientierte Aktivitäten mit Zielvorgaben, die die Umsetzung von Aktivitäten vorantreiben
2. Sowohl Spiele als auch Gamifizierung erfordern eine freiwillige Teilnahme.	Falsch. Die freiwillige Teilnahme ist umstritten und nicht unbedingt ein besonderes Merkmal von Spielen und Gamifizierung. So genannte Serious Games sind beispielsweise in Trainings oft obligatorisch, es kann sich aber dennoch um fesselnde und effektive Spiele handeln.
3. Sowohl Spiele als auch Gamifizierung bieten ständiges Feedback, um über die Auswirkungen der durchgeführten Aktivitäten zu informieren.	Richtig. Spiele und Gamifizierung bieten ständiges Feedback, um die Teilnehmer:innen über ihre Leistungen zu informieren
4. Alle Antworten sind richtig	Falsch. Nicht alle Aussagen sind richtig; Aussage 2 ist falsch.
5. Keine der Antworten ist richtig	Falsch. Einige der Aussagen sind richtig.



- Frage 3: Welche der folgenden Punkte werden in diesem Dokument als Spieldynamiken betrachtet?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Bedingungen, die die Handlungen, Entscheidungen und Ergebnisse der Teilnehmer:innen beschränken.	Richtig. Bedingungen werden als Spieldynamiken aufgeführt, die die Handlungen, Entscheidungen und Ergebnisse der Teilnehmer:innen beschränken
2. Emotionen, die Engagement und Motivation fördern.	Richtig. Emotionen werden als Spieldynamiken betrachtet, die das Engagement und die Motivation fördern
3. Errungenschaften, die zur Festlegung von Zwischen- und Endzielen verwendet werden.	Falsch. Errungenschaften sind eine Komponente und somit eine Möglichkeit, zu veranschaulichen, wie Ziele erreicht werden. Auf der Ebene der Dynamiken kann die Erzählung dazu verwendet werden, Ziele explizit zu benennen. Andere Dynamiken, die sich implizit auf Ziele beziehen können, sind Fortschritt und Bedingungen.
4. Alle Antworten sind richtig	Falsch. Nicht alle Aussagen sind richtig; Aussage 3 ist falsch.
5. Keine der Antworten ist richtig	Falsch. Einige der Aussagen sind richtig.



Anhang 1 - Die interdisziplinären kulturellen Wurzeln des Game-Designs

Die Bücher von Huizinga und Callois sind grundlegende Texte in der Spielforschung/Ludologie und haben verschiedene Disziplinen beeinflusst, darunter Psychologie, Soziologie und Kulturwissenschaften, indem sie Rahmenbedingungen für das Verständnis der Bedeutung und Funktion des Spiels in der Gesellschaft geschaffen haben. Ausgehend von ihnen analysieren wir im Anschluss die relevanten Konzepte und den theoretischen Hintergrund, die die wissenschaftlichen Grundlagen für das Game-Design und seine soliden Verbindungen zum Engagement der Spieler:innen bilden, von der positiven Psychologie (Selbstbestimmungstheorie, Flow, Wachstumsmentalität) bis hin zu den Neurowissenschaften und Lerntheorien (Kolbs Erfahrungslernen, Konnektivismus).

Johan Huizingas Buch „Homo Ludens“

„Homo Ludens“, ein Buch des niederländischen Historikers und Kulturtheoretikers Johan Huizinga, untersucht das Konzept des Spiels als eine wesentliche und primäre Form des kulturellen Ausdrucks. Das 1938 veröffentlichte Buch argumentiert, dass das Spiel ein grundlegender Aspekt der menschlichen Kultur ist, der Kunst, Sprache, Recht und anderen gesellschaftlichen Strukturen vorausgeht und diese untermauert.

Huizinga definiert das Spiel als eine freie und sinnvolle Tätigkeit, die um ihrer selbst willen ausgeübt wird, durch Zeit und Raum begrenzt ist und Ordnung und Gemeinschaft schafft. Er betont, dass das Spiel nicht nur eine kindliche Tätigkeit ist, sondern eine Art der Erfahrung, aus der Kultur selbst entsteht. Der Begriff „Homo Ludens“ lässt sich mit „spielender Mensch“ übersetzen und deutet darauf hin, dass das Spiel ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Natur und Gesellschaft ist.



Das Buch behandelt die Rolle des Spiels in verschiedenen kulturellen Bereichen, darunter Sprache, Recht, Krieg, Poesie, Philosophie und Kunst. Huizinga legt nahe, dass die Elemente des Spiels (wie Regeln, Wettbewerb und Vorstellungskraft) in diesen Bereichen offensichtlich sind und dass der Geist des Spielens für die Entstehung von Kultur notwendig ist.

Roger Caillois' Buch „Les jeux et les hommes“

1958 veröffentlichte der französische Soziologe Roger Caillois sein Werk „Les jeux et les hommes“ („Die Spiele und die Menschen“). In diesem bahnbrechenden Werk untersucht Caillois die Natur des Spiels und seine Bedeutung in der menschlichen Kultur. Er unterteilt das Spiel in vier Kernkategorien:

1. *Agon*, oder **Wettkampf**, wobei die Spiele auf der Chancengleichheit der Spieler:innen basieren und das Ergebnis durch Geschicklichkeit, Stärke oder Strategie bestimmt wird.
2. *Alea*, oder **Zufall**, wobei der Schwerpunkt auf Glücksspielen und der Kapitulation vor dem Schicksal liegt, sodass der Wille der Spieler:innen für das Ergebnis irrelevant ist.
3. *Mimicry*, oder **Simulation**, wobei das Spiel die vorübergehende Akzeptanz einer Illusion oder eines imaginären Universums beinhaltet.
4. *Ilinx*, oder **Schwindel**, wobei der Schwerpunkt auf Spielen liegt, die die Wahrnehmung der Realität verändern und oft körperliche Empfindungen wie ein Schwindelgefühl hervorrufen.

Caillois erörtert auch das Spektrum des Spiels, das von *paidia* (freies, unstrukturiertes Spiel) bis *ludus* (strukturiertes, regelbasiertes Spiel) reicht, und wie diese Spielformen mit der Komplexität von Spielen zusammenhängen.

Er argumentiert, dass das Spiel für die menschliche Kultur von grundlegender Bedeutung ist und in verschiedenen Aspekten des Lebens, darunter Kunst, Krieg und Ritual, zu finden ist.



Der Zauberkreis

Das Konzept des *magischen Kreises* geht auf Johan Huizingas Spieltheorie zurück, die er in seinem Buch „Homo Ludens“ beschreibt. Der magische Kreis bezieht sich auf die Idee, dass das Spiel in einem besonderen, separaten Raum stattfindet, der sich vom Alltag unterscheidet. Dieser Raum ist metaphorisch abgegrenzt, wobei die normalen Regeln und Realitäten der Welt aufgehoben werden und besondere Regeln für die Spielaktivität in Kraft treten. Tatsächlich trug auch Caillois zum Verständnis des Spiels als eine vom gewöhnlichen Leben getrennte Aktivität bei, die ihren eigenen Regeln und Strukturen unterliegt.

Innerhalb des magischen Kreises können die Spieler:innen experimentieren, Rollen ausleben und Verhaltensweisen an den Tag legen, die außerhalb dieses Kontextes vielleicht inakzeptabel oder unmöglich wären. Der magische Kreis schafft ein Gefühl von Sicherheit und Freizügigkeit und ermöglicht Kreativität und Erkundung. Er ist ein grundlegendes Konzept in der Spielforschung und wurde verwendet, um die Grenzen und Kontexte von zielgerichtetem und freiem Spiel in physischen und digitalen Bereichen zu analysieren.

Salen und Zimmerman trugen dazu bei, diese Ideen zusammenzufassen und sie speziell auf das Game-Design anzuwenden, wobei sie die Bedeutung des magischen Kreises als Designkonzept hervorhoben, das die Grenzen der Spielwelt von der realen Welt trennt. Sie argumentierten, dass das Verständnis und die Manipulation der Grenzen des magischen Kreises für Game-Designer:innen von entscheidender Bedeutung ist, da dies die Wahrnehmung und Interaktion der Spieler:innen mit dem Spiel beeinflusst.

Das Konzept des magischen Kreises wurde auf digitale Medien und virtuelle Welten ausgeweitet, in denen die Trennung zwischen Spiel und Realität aufgrund der immersiven Natur digitaler Umgebungen noch deutlicher werden kann. In diesen Kontexten umfasst der magische Kreis nicht nur die physischen und zeitlichen Grenzen des Spiels, sondern auch die psychologische und emotionale Bindung der Spieler:innen an die Spielwelt. Das Konzept hilft dabei, die intensiven Erfahrungen und emotionalen Bindungen zu erklären, die



Spieler:innen in virtuellen Umgebungen erleben können, sowie das Potenzial von Spielen, die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen der Spieler:innen auch außerhalb des Spiels selbst zu beeinflussen.

Der magische Kreis bietet zwar einen nützlichen Rahmen für das Verständnis des einzigartigen Raums, der durch Spiele geschaffen wird, ist aber auch Gegenstand von Kritik und Diskussionen. Einige Wissenschaftler:innen argumentieren, dass die Grenzen zwischen Spielen und der Realität nicht so klar sind, wie es der magische Kreis suggeriert, und verweisen auf die Art und Weise, wie Spiele Auswirkungen auf die reale Welt haben können und wie umgekehrt reale Kontexte das Spielgeschehen beeinflussen können. Andere haben die Durchlässigkeit des magischen Kreises erforscht und untersucht, wie Elemente aus der Spielwelt in die reale Welt eindringen können und umgekehrt.

Trotz dieser Herausforderungen bleibt das Konzept des magischen Kreises eine grundlegende Idee in der Spielforschung und -gestaltung, die wertvolle Einblicke in die Natur des Spiels, die Gestaltung von Spielerfahrungen und die Beziehung zwischen Spielen und Gesellschaft bietet.

Katie Salens und Eric Zimmermans Buch „Rules of Play: Game Design Fundamentals“ (2003)

„Rules of Play“ ist ein umfassendes Lehrbuch, das darauf abzielt, einen theoretischen Rahmen für den Game-Design-Bereich zu schaffen, dem zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung ein kritisches Vokabular und ein einheitliches Modell zum Verständnis von Spielen fehlte.

Die Autor:innen stellen das Konzept des *bedeutungsvollen Spiels* als Ziel eines erfolgreichen Game-Designs vor und untersuchen das Konzept des *magischen Kreises* als metaphorischen Raum, in dem ein Spiel stattfindet und die Spieler:innen eine „*lusory attitude*“ einnehmen.



Bedeutungsvolles Spielen ist der Prozess, bei dem ein:e Spieler:in in einem Spiel eine Aktion ausführt und das System auf diese Aktion reagiert²². Diese Interaktion schafft ein Gefühl von Engagements sowie emotionaler und intellektueller Reaktion und macht das Spielerlebnis bedeutungsvoll. Die Autor:innen argumentieren, ein sinnvolles Spiel sei das Hauptziel des Game-Designs und stelle eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung fesselnder und wirkungsvoller Spiele dar.

Salen und Zimmerman skizzieren mehrere Game-Design-Prinzipien und konzentrieren sich dabei auf die Beziehung zwischen Regeln, Spiel und Kultur. Sie untersuchen, wie Spiele als Erfahrungs- und Vergnügungssysteme funktionieren und wie sie gestaltet werden können, um bestimmte emotionale und intellektuelle Reaktionen hervorzurufen. Die Autor:innen lehnen sich an Mihaly Csikszentmihalyis Konzept des „Flow“ (Csikszentmihalyi, M. 1990) an, um zu erörtern, wie Spiele einen Zustand des totalen Engagements und Vergnügens schaffen können.

Luis von Ahns „Human Computation“ zur Entwicklung von Games With A Purpose (GWAP)

Kommen wir nun zu einer recht überraschenden Art der Umsetzung von Game-Design-Prinzipien, die durch die Nutzung menschlicher Rechenleistung auf überraschende Weise den Weg zur künstlichen Intelligenz ebnen.

Luis von Ahns Doktorarbeit „Human Computation“, die 2005 an der Carnegie Mellon University abgeschlossen wurde (von Ahn Luis, 2005), führte das Konzept der *human computation* („menschenbasierte Informationsverarbeitung“) ein und war die erste Arbeit zum Thema *Games With A Purpose* (GWAPs). Der Grundgedanke hinter GWAPs ist die Nutzung der menschlichen Gehirnleistung und Intelligenz zur Lösung von Problemen, die von Computern noch nicht effektiv bewältigt werden konnten, durch den Einsatz von Online-Spielen.

²² Siehe Abschnitt „Interaktionsschleifen“ in Kapitel 2.



Von Ahn schlug in seiner Dissertation vor, dass es durch die Einbettung von Aufgaben, die für Computer schwierig, für Menschen aber einfach sind, in unterhaltsame Online-Spiele möglich ist, menschliche Leistungen in großem Umfang zu nutzen, um nützliche Rechenergebnisse als Nebenprodukt des Spielens zu erzielen.

Das bekannteste Beispiel für ein GWAP aus von Ahns Dissertation ist das **ESP Game** (später als Google Image Labeler an Google lizenziert). Bei diesem Spiel wird zwei zufällig zusammengestellten Online-Spieler:innen dasselbe Bild gezeigt, und sie werden aufgefordert, dieses Bild ohne jegliche Kommunikationskanäle untereinander zu beschriften oder zu beschreiben. Wenn beide Spieler:innen übereinstimmende Wörter liefern, erhalten sie Punkte. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass diese übereinstimmenden Beschreibungen sehr genaue Bezeichnungen für die Bilder liefern, die dann zur Verbesserung von Bildsuchalgorithmen und Computer-Vision-Systemen verwendet werden können.



Figure a: Players of the ESP Game try to guess what their partner is typing on each image.

Abbildung 22: Das ESP Game (Quelle: Von Ahn & Dabbish, 2004)

Weitere relevante Beispiele für GWAPs, die in der Dissertation vorgestellt werden, sind **Peekaboom**, bei dem Spieler:innen Objekte in Bildern lokalisieren, was für Computer-Vision-Trainingsdaten nützlich ist,



Abbildung 23: Das Peekaboom-Spiel²³. (Quelle: von Ahn L, Liu R, Blum M, 2005).

und **Verbosity**, bei dem die Spieler:innen fundierte Fakten über Wörter und Konzepte sammeln, um Informationsbanken aufzubauen.



Figure b: Players of Verbosity enter commonsense facts to help their partner guess a secret word.

Abbildung 24: Das Verbosity-Spiel (Quelle: Von Ahn & Dabbish, 2004)

Von Ahns bahnbrechende Arbeit über menschenbasierte Informationsverarbeitung und GWAPs legte den Grundstein für spätere Innovationen:

- **reCAPTCHA** („Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart“) ist eine Art von Challenge-Response-Test, der in der Informatik eingesetzt wird, um festzustellen, ob der:die Nutzer:in ein

²³ Peek und Boom. Boom bekommt ein Bild zusammen mit einem Wort, das damit in Verbindung steht, und muss Teile des Bildes aufdecken, damit Peek das richtige Wort erraten kann. Peek kann mehrere Versuche eingeben, die Boom sehen kann.



Mensch ist oder nicht, um Transaktionen zu sichern oder den Zugang zu Plattformen zu kontrollieren, und der beispielsweise bei der Digitalisierung von Büchern hilfreich war,



Abbildung 25: Eine reCAPTCHA-Aufgabe (gesehen 2007) mit einem Textfeld unten, in das Sie die Wörter eintragen müssen. (Quelle: Scoooly, Public domain, via Wikimedia Commons)

- und von Ahns Mitbegründung der beliebten Sprachlern-App **Duolingo**, die den Prozess der Übersetzung von Webinhalten spielerisch gestaltet und deren ursprüngliche Quellen BuzzFeed-Beiträge und CNN-Artikel waren. Interessanterweise enthielten die ersten Versionen Leistungsindikatoren, die sich auf den Ruf der Übersetzer:innen bezogen: Die Spieler:innen wurden auch aufgefordert, die Übersetzungen anderer Spieler:innen zu bewerten (Garcia I, 2013). Die menschenbasierte Informationsverarbeitung machte sich die Gemeinschaft der Nutzer:innen zunutze. In der aktuellen Version ist diese typische Web 2.0-Funktion nicht mehr vorhanden. Heutzutage wird das unmittelbare *Feedback* zur Übersetzung oder zum Diktat zwar immer zusammen mit einer alternativen korrekten Lösung gegeben, wie in der Vergangenheit, aber die Methodik entwickelte sich eher aus einer effektiven Umsetzung des *verteilten Übens* (auch bekannt als *spaced learning*), d. h. der Wiederholung derselben Informationen im Rahmen verschiedener Übungsvariationen über einen längeren Zeitraum, was es ermöglicht, die Vergessenskurve (Ebbinghaus H, 1885) flacher, wenn nicht gar so flach wie möglich zu gestalten, was auch durch neurowissenschaftliche Entwicklungen bestätigt wird.

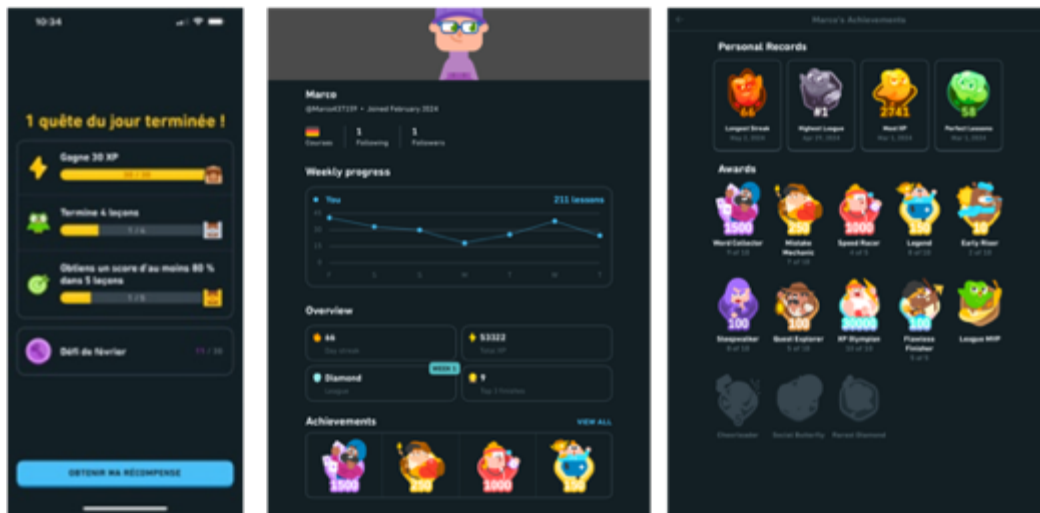


Abbildung 26: Duolingo-Nutzeroberflächen²⁴ (Quelle: Screenshots des Autors)

Wenn wir die am häufigsten vorkommenden und gebräuchlichsten Spieledesign-Elemente in GWAPs zusammenfassen müssen, können wir für die Dynamiken Bedingungen und Fortschritt, für die Mechaniken vor allem Herausforderungen und die Bereitstellung von Feedback und Errungenschaften als führende Komponente aufführen.

Auch Beziehungen waren für alle außer reCAPTCHA ziemlich relevant, sind allerdings in den neueren Versionen von Duolingo weniger einflussreich als in den frühen Versionen. Duolingo präsentiert dafür viele Komponenten im Zusammenhang mit Fortschritt und Belohnung (Bestenlisten, Abzeichen, Punkte, Level, Leistungsdiagramme, Sammlungen, virtuelle Güter, aber auch Geschenke), sowie mit Bedingungen (Zeit, Freischaltung von Inhalten). Es ist auch offensichtlich, dass es einen starken Impuls für die Schaffung einer Wettbewerbsumgebung gibt, dabei besteht jedoch die Gefahr, dass der Fokus auf das Erlernen einer neuen Sprache verloren geht.

Andere Beispiele für GWAPs

²⁴ Von links nach rechts: 1: drei tägliche Ziele – das oberste wurde erreicht und die Belohnung kann eingefordert werden; 2: Hauptansicht des Dashboards; 3: persönliche Rekorde)



EYEWIRE

Es dauert Monate, einen Datensatz zur Neuronenrekonstruktion zu erstellen, und Jahre, ihn zu analysieren. Aus diesem Grund wurden Spiele wie *Eyewire*²⁵ zur Kartierung des Gehirns entwickelt. Dabei handelt es sich um ein Beispiel für Bürgerforschung, das die Kartierung von Neuronen in ein dreidimensionales Rätsel verwandelt. Menschen auf der ganzen Welt haben gelernt, die betreffenden Aufgaben zu lösen, ohne zuvor eine neurowissenschaftliche Ausbildung absolviert zu haben, und haben so Neuronen kartiert und die Forschung im Bereich Konnektivität vorangebracht. Letztendlich bringt uns dies dem Verständnis des Gehirns näher.

Als Bürgerforscher:innen der ersten Initiative entdeckten EyeWire sechs neue Arten von Neuronen in der Netzhaut und setzten bisher unbekannte Netze neu zusammen, was die Suche nach Therapien für Sehbehinderungen voranbringen könnte.

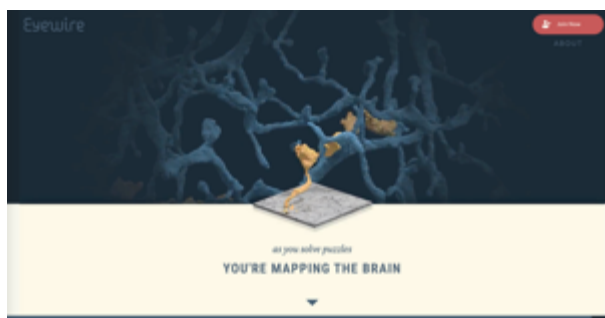


Abbildung 28: Das EyeWire-Spiel (Quelle: Eyewire.org)

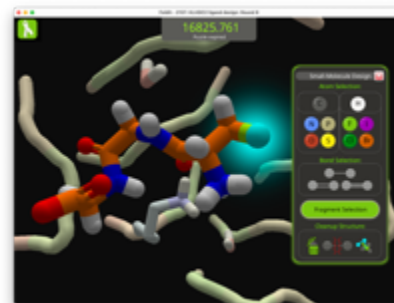


Abbildung 27: The Foldit game (source: Fold.it)

FOLD.IT

Ähnlich wie Eyewire ist *Fold.it*²⁶ ein Spiel zur Proteinfaltung, bei dem die Spieler:innen darum wetteifern, die kompaktesten 3D-Formen zu finden, die Proteinstrukturen darstellen, und dabei helfen, echte Probleme bei der Vorhersage von Proteinstrukturen zu lösen.

Die Entdeckungen im Rahmen des Spiels werden in durch Fachleute geprüften wissenschaftlichen Artikeln veröffentlicht, und die Fold.it-Teilnehmer:innen erhalten stets eine Anerkennung für ihre Beiträge.

²⁵ <https://science.eyewire.org/>

²⁶ https://fold.it/about_foldit



Selbstbestimmungstheorie

In seinem Buch *Drive*²⁷ stützt sich Daniel Pink stark auf die Arbeiten der Psychologen Edward Deci und Richard Ryan zur Selbstbestimmungstheorie (Self-Determination Theory - SDT), um die Faktoren zu erklären, die Menschen tatsächlich motivieren. Die SDT geht davon aus, dass Menschen drei angeborene psychologische Bedürfnisse haben, nämlich Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit, die die Quellen der *intrinsischen Motivation* sind.

Autonomie bezieht sich auf den Wunsch nach Selbstbestimmung und Kontrolle über das eigene Leben und die eigene Arbeit. Menschen müssen das Gefühl haben, dass ihre Handlungen freiwillig sind und mit ihren authentischen Interessen und Werten übereinstimmen, anstatt von außen kontrolliert oder erzwungen zu werden. Autonome Motivation führt zu größerem psychischen Wohlbefinden und besserer Leistung.

Beherrschung/Kompetenz ist das Bedürfnis, Herausforderungen zu meistern und neue Fähigkeiten zu erwerben. Wir sind intrinsisch motiviert, uns an Aktivitäten zu beteiligen, bei denen wir unsere Fähigkeiten erweitern können und uns leistungsfähig fühlen. Die Bereitstellung optimaler, auf die eigenen Fähigkeiten abgestimmter Herausforderungen zusammen mit positivem Feedback hilft, dieses Bedürfnis zu befriedigen.

Zweck / Soziale Eingebundenheit beinhaltet das Bedürfnis nach Verbundenheit, Zugehörigkeit und Zuwendung zu anderen. Selbst bei inhärent motivierenden Aktivitäten wird das Engagement von Menschen gefördert, wenn sie ein gegenseitiges Verständnis und eine Verbundenheit mit den Menschen um sie herum wahrnehmen.

Wenn diese drei psychologischen Bedürfnisse befriedigt werden, sind die Menschen laut SDT stärker intrinsisch motiviert und verinnerlichen Werte und Verhaltensweisen besser. Im Gegensatz dazu führen Kontrollkontexte, die der

²⁷ Pink, D. (2009)



Bedürfnisbefriedigung entgegenstehen, zu geringerer Motivation, Wohlbefinden und Leistung.

Pink argumentiert, dass ein zu starker Rückgriff auf extrinsische Motivatoren wie Belohnungen und Bestrafungen zwar vorübergehende Anreize bietet, die intrinsische Motivation für komplexe oder kreative Aufgaben jedoch untergraben kann.

Aber wie können diese Säulen der intrinsischen Motivation tatsächlich umgesetzt werden?

SELBSTBESTIMMUNGSTHEORIE (SDT)	
WAS?	• Extrinsische Anreize, manchmal auch als Zuckerbrot-und-Peitsche-Modell bekannt, können zur Belohnung alltäglicher Handlungen eingesetzt werden. • Wenn jedoch kognitive Fähigkeiten zur Bewältigung einer Aufgabe erforderlich sind, funktionieren herkömmliche Belohnungen nicht mehr; stattdessen werden intrinsische Motivationsauslöser verwendet: <i>Autonomie, Beherrschung/Kompetenzen, Zweck/soziale Eingebundenheit.</i>
WER?	• „Nutzer:innen“: junge Menschen, mit denen Sie arbeiten, Sie selbst • „Anbieter“: Spiele
WIE? AUTONOMIE	• Dynamiken: Bedingungen, Emotionen, Fortschritt • Mechaniken: Herausforderung, abwechselndes Spielen, Bereitstellung von Feedback, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status, Erwerb von Ressourcen, (Wettbewerb,) • Komponenten: Missionen, Errungenschaften
WIE? BEHERRSCHUNG/ KOMPETENZEN	• Dynamiken: Fortschritt, Bedingungen, Emotionen • Mechaniken: Erwerb von Ressourcen, Herausforderung, Zusammenarbeit, Bereitstellung



	von Feedback, Durchführung von Transaktionen, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status, • Komponenten: Errungenschaften, Sammlungen, Freischaltung von Inhalten, Leistungsdiagramme, Missionen, Level, PBL, (Kampf,) (Bosskampf,)
WIE? ZWECK/SOZIALE EINGEBUNDEN- HEIT	• Dynamiken: Erzählung, Emotionen, Beziehungen, Fortschritt • Mechaniken: Bereitstellung von Feedback, Zusammenarbeit, Herausforderung, abwechselndes Spielen, Erreichen des Sieg/Niederlage-Status • Komponenten: Missionen, Errungenschaften, Kampf, Bosskampf, Gifts, Soziale Graphen

Tabelle 17: Selbstbestimmungstheorie (SDT) & Game-Design

Interaktionsschleifen

Interaktionsschleifen funktionieren auf „Mikro“-Ebene: Jedes Element trägt dazu bei, das nachfolgende zu verstärken. Man könnte sie eher als Spirale denn als Schleife bezeichnen, da nach Abschluss einer Wiederholung die ursprüngliche Motivationsquelle wahrscheinlich erschöpft ist und ein neuer Impuls benötigt wird (z. B. eine Herausforderung wurde vollständig bewältigt, und eine neue steht bevor).

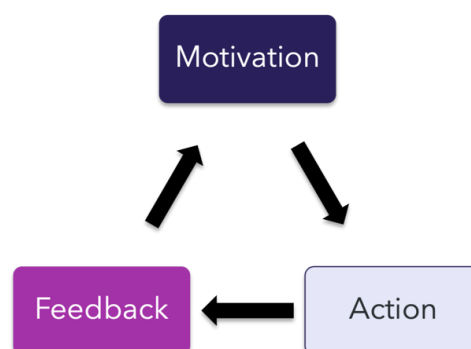


Abbildung 29: Interaktionsschleife

Fortschrittsschleifen

Fortschrittsschleifen funktionieren auf der „MAKRO“-Ebene: Die Reise der Spieler:innen beginnt mit einem Anfängerstatus und führt zur „Meisterung“.



Obwohl es eher wie eine Abfolge von Leiterstufen aussieht, rührt das Schleifenkonzept von der Tatsache her, dass die Spieler:innen auf jeder neuen Stufe eine neue Fortschrittsbemühung beginnen und ihre eigenen Bemühungen immer wieder wiederholen.

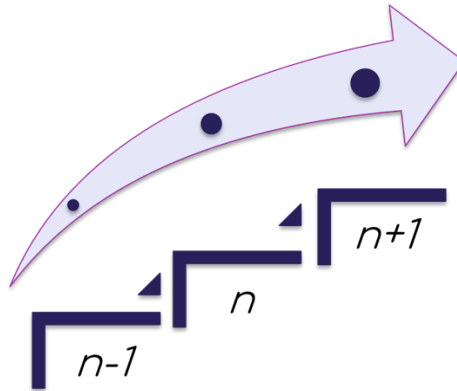


Abbildung 30: Fortschrittsschleife

Flow & Zone der nächsten Entwicklung

Die *Flow-Theorie* wurde von Mihaly Csikszentmihalyi in seinem einflussreichen Buch „Flow: The Psychology of Optimal Experience“ (Csikszentmihalyi, M. 1990) bekannt gemacht. Man kann ihn als den Geisteszustand beschreiben, in den eine Person eintaucht, wenn sie sich voll und ganz auf eine Tätigkeit einlässt. Sicherlich haben Sie schon einmal eine Situation erlebt, in der Sie so sehr in Ihre Tätigkeit vertieft waren, dass Sie die Zeit vergessen haben, keinen Hunger verspürten und für Ablenkungen unempfindlich waren. Dies kann sowohl bei geistigen als auch bei körperlichen Aktivitäten der Fall sein.

Keith Sawyer entwickelte diese Theorie in Bezug auf Gruppen weiter (Sawyer, K. 2015). Beispiele für mögliche Kontexte sind musikalische Ensembles, Sportmannschaften, aber auch Teamwork-Szenarien, wenn die ausgeführte Aktivität alle Teilnehmer:innen vollständig vereinnahmt und alle miteinander und mit der Aktivität selbst im Einklang sind.

In seinem Buch „Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes“ (Vygotsky, L. 1978) führte Vygotsky das Konzept der *Zone der nächsten Entwicklung* (*Zone of Proximal Development* - ZPD) ein.



Verallgemeinert man seine ursprüngliche Idee, könnte man zu dem Schluss kommen, dass ein:e Lernende:r manchmal eine externe Anleitung benötigt, um mehr zu lernen, was ein Verlassen der eigenen Komfortzone erfordert.



Abbildung 31: Zone der nächsten Entwicklung (ZPD)

Durch die Kombination beider Theorien haben Forscher:innen der City University of London im Rahmen des europäischen Projekts COLLAGE das folgende Modell über Kreativität und Lernen entwickelt. Unter Verwendung eines vereinfachten Flow-Modells, bei dem nur drei mentale Zustände dargestellt werden, nämlich Langeweile, Flow und Angst, und bei dem die Fähigkeiten der Lernenden für die betreffende Aktivität auf der horizontalen Achse und die Anstrengung/Schwierigkeit bei der Durchführung der Aktivität auf der vertikalen Achse gemessen werden, zeigt das Modell, dass nicht nur ein gutes Gleichgewicht zwischen Fähigkeiten und Anstrengung notwendig ist, um während einer Aktivität Flow zu erleben, sondern auch, dass das Lernen eine zusätzliche Anstrengung erfordert, die die Lernenden nicht nur aus ihrer Komfortzone, sondern sogar in einen Zustand jenseits der Flow-Zone drängt, wenn auch nur für eine begrenzte Zeit - jene Zeit, die notwendig ist, um neues Wissen/neue Kompetenzen zu erwerben und somit in den Zustand der optimalen Erfahrung zurückzufallen.

Dieser Übergangszustand, der von den Flow-Forscher:innen als Arousal bezeichnet wird, entspricht nach diesem neuen Modell der von Vygotsky untersuchten Zone der nächsten Entwicklung. Das Hin- und Herspringen zwischen dem mentalen Flow-Zustand und der ZPD ermöglicht es, die Neugier und die Bereitschaft der Lernenden zu fördern, über die eigenen Grenzen und Leistungen hinauszugehen.

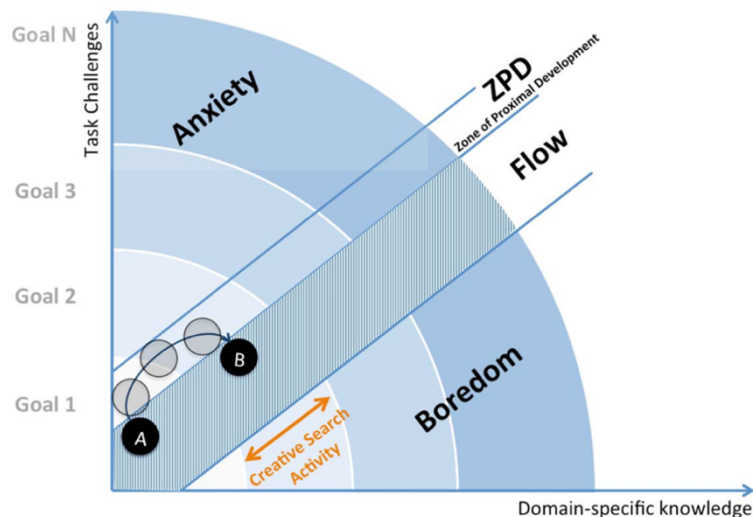


Abbildung 32: Flow und ZPD kombiniert gemäß den Ergebnissen des COLLAGE-Projekts

Es liegt auf der Hand, dass es im Bereich Game-Design für ein optimales Erlebnis, das als Flow bezeichnet werden kann, nicht ausreicht, ein perfektes Gleichgewicht zwischen Fähigkeiten und Anstrengungen zu finden. Es müssen externe Stimuli (z. B. *zu entdeckende und freizuschaltende Herausforderungen und Ressourcen*) eingebracht werden, die die Spieler:innen ständig aus ihrer Komfortzone herausfordern, ohne ihre eigenen Fähigkeiten zu überschreiten, da unerreichbare *Errungenschaften* sonst eher Stress als Begeisterung erzeugen. Besonderes Augenmerk muss auf die Abstufung der Herausforderungen und die Auswahl der freizuschaltenden Ressourcen gelegt werden.

Die Komplexität nimmt zu, wenn *Teams* beteiligt sind, aber die Zuweisung allgemeiner und individueller Ziele ermöglicht es, den Zusammenhalt des Teams und das Engagement der Einzelnen aufrechtzuerhalten bzw. zu verbessern: Alle müssen die Möglichkeit haben, ihren Beitrag zu leisten.

Wachstumsmentalität

Carol Dwecks Buch „Mindset: The New Psychology of Success“ hat das Konzept der *Wachstumsmentalität* populär gemacht (Dweck, 2016) und dazu beigetragen, die Lehren der positiven Psychologie zu konkretisieren.



Dweck untersuchte die Einstellungen von Menschen anhand verschiedener Kriterien und kam zu dem Schluss, dass es zwei Haupthaltungen gibt, die sich auf die Motivation und folglich auf das Verhalten und die Leistungen auswirken. Diese Haltungen, das „Fixed Mindset“ (fixe Mentalität) und das „Growth Mindset“ (Wachstumsmentalität), können von ein und derselben Person zu verschiedenen Zeiten eingenommen werden, sodass es unwahrscheinlich ist, dass eine Person nur auf die eine oder andere Seite des Spektrums fällt.

Eine Person mit einer fixen Mentalität verhält sich so, dass sie die Überzeugung widerspiegelt, die Intelligenz eines Menschen sei statisch. Im Gegensatz dazu verhält sich eine Person, die eine Wachstumsmentalität annimmt auf eine Weise, die von der Annahme ausgeht, dass die Intelligenz eines Menschen weiterentwickelt werden kann. Die Tendenz zu einer dieser beiden Haltungen macht bestimmte Verhaltensweisen vorhersehbar.

So werden beispielsweise Herausforderungen einerseits von Menschen mit einer fixen Mentalität vermieden, andererseits von Menschen mit einer Wachstumsmentalität angenommen. Das Gleiche gilt für Hindernisse: Menschen mit einer fixen Mentalität versuchen, diese zu umgehen oder geben leicht auf, während Menschen mit einer Wachstumsmentalität dazu neigen, sich ihnen zu stellen und zu versuchen, sie zu überwinden. Folglich werden Anstrengungen von Menschen mit einer fixen Mentalität als fruchtlos und sogar als Zeitverschwendung angesehen, während Menschen mit einer Wachstumsmentalität sie als notwendigen Weg zur Meisterung betrachten.

Aus demselben Grund wird Kritik von Menschen mit einer fixen Mentalität nicht gern gesehen, da sie dazu neigen, sie zu ignorieren, während für Menschen mit einer Wachstumsmentalität jedes Feedback eine Quelle des Lernens ist. Ebenso wird der Erfolg anderer Menschen von einer fixen Mentalität als persönliche Bedrohung empfunden, während jemand mit einer Wachstumsmentalität ihn als Quelle für Lektionen und Inspiration betrachten würde.

Insgesamt neigen Menschen mit einer fixen Mentalität die Tendenz, intelligent erscheinen zu wollen und weniger als ihr volles Potenzial zu erreichen, während



Menschen mit einer Wachstumsmentalität von dem Wunsch geleitet werden, zu lernen, und dazu neigen, schrittweise höhere Leistungsniveaus zu erreichen.

In Bezug auf das Game-Design bedeutet dies, dass die Spieler:innen folgendermaßen dazu angeregt werden können, auf spielerische Weise besser zu lernen:

- Anerkennung von Anstrengungen und Prozessen statt von Talenten (Überlegung, wie zunehmend schwierigere *Herausforderungen*, Serien von *Errungenschaften*, *Missionen*, *Freischaltung von Ressourcen*, *Zusammenarbeit* usw. gestaltet werden können)
- Lob für Fortschritte (*Leistungsdiagramme*, *Level* usw.)
- Einbau der „Noch nicht“-Herausforderung in das Design
- Feedbackschleifen (d.h. die im Abschnitt über SDT beschriebenen Interaktionsschleifen), in denen die Spieler:innen direkt erfahren, wie ihre Bemühungen, ihre Strategien und ihre Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen, es ihnen ermöglichen, ihre Fähigkeiten mit der *Zeit* zu verbessern. Dies stärkt die Kernprinzipien einer Wachstumsmentalität...

Wie Wachstumsmentalität und Selbstbestimmungstheorie

zusammenhängen

Wachstumsorientierte Aussagen sind im Kontext der Selbstbestimmungstheorie (SDT) relevant, da sie mit dem Schwerpunkt der Theorie auf der Entwicklung intrinsischer Motivation und der Erfüllung grundlegender psychologischer Bedürfnisse übereinstimmen: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit.

1. Autonomie: Wachstumsorientierte Aussagen ermutigen Einzelpersonen, die Verantwortung für ihr Lernen und ihre Entwicklung zu übernehmen. Durch den Wechsel von einer fixen Mentalität („Ich kann das nicht“) zu einer Wachstumsmentalität („Ich werde mein Gehirn trainieren“) üben Einzelpersonen ihre Autonomie aus und entscheiden selbst, wie sie mit Herausforderungen und Rückschlägen umgehen.

2. Kompetenz (Beherrschung): Wachstumsorientierte Aussagen fördern die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung und Ausdauer weiterentwickelt werden können. Diese Überzeugung unterstützt direkt die SDT-Säule der Kompetenz, da sie Einzelpersonen ermutigt, sich mit Aufgaben zu beschäftigen, die ihre Fähigkeiten und ihre Beherrschung im Laufe der Zeit verbessern („Ich kann mich immer verbessern, also werde ich es weiter versuchen“).

3. Soziale Eingebundenheit (Zweck): Wenn Menschen eine Wachstumsmentalität



einnehmen, sind sie eher bereit, Feedback einzuholen und von anderen zu lernen („Ich werde von ihnen lernen“), was die sozialen Beziehungen stärken und das Bedürfnis nach Verbundenheit erfüllen kann. Dieses Gefühl der Verbundenheit und des Lernens von anderen trägt zu einem Gefühl von Bestimmung und Zugehörigkeit bei.

Insgesamt verstärken wachstumsorientierte Aussagen die Kerngedanken der SDT, indem sie ein Gefühl des Wollens, ein Streben nach Beherrschung und eine Verbindung mit anderen fördern - Aspekte, die alle für die Förderung der intrinsischen Motivation und des psychologischen Wohlbefindens von wesentlicher Bedeutung sind.



Die Köpfe rauchen! #2

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen. Kreuzen Sie alle richtigen Antworten an.

(Hinweis: Wenn Sie nicht als Einzelperson teilnehmen, beantworten Sie die Fragen als Team, indem Sie die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik auf alle Fragen anwenden und versuchen, ein einvernehmliches Feedback zu den Antworten zu erzielen. Überprüfen Sie dann die Ergebnisse.)

- Frage 1: In welchem Zusammenhang steht die Diskussion von Cam Adair über die Computerspielsucht mit dem Konzept der Autonomie in der Selbstbestimmungstheorie?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Adair betont, wie wichtig die persönliche Entscheidungsfreiheit ist, um eine Sucht zu überwinden.	Richtig. Dies stimmt mit dem Konzept der Autonomie in der Selbstbestimmungstheorie überein, das besagt, dass das Gefühl, die Kontrolle über die eigenen Handlungen zu haben, entscheidend für die Motivation ist.
2. Er ist der Ansicht, dass externe Belohnungen eine Änderung des Spielverhaltens motivieren können.	Falsch. Die Selbstbestimmungstheorie geht davon aus, dass intrinsische Motivation anstelle von externen Belohnungen effektiver für langfristige Verhaltensänderungen ist.
3. Adair hebt die Rolle der internen Motivation für das Aufhören mit dem Spielen hervor.	Richtig. Dies steht im Einklang mit dem Aspekt der intrinsischen Motivation der Selbstbestimmungstheorie, bei der die Ausübung einer Tätigkeit um ihrer selbst willen im Vordergrund steht.
4. Alle Antworten sind richtig	Falsch. Nicht alle Optionen beziehen sich korrekt auf das Konzept der Autonomie in der Selbstbestimmungstheorie, sondern nur die erste (da sie mit dem Konzept der



	Autonomie in der Selbstbestimmungstheorie übereinstimmt, das besagt, dass das Gefühl, die Kontrolle über die eigenen Handlungen zu haben, entscheidend für die Motivation ist) und die dritte (da sie mit dem Aspekt der intrinsischen Motivation in der Selbstbestimmungstheorie übereinstimmt, bei dem die Ausübung einer Tätigkeit um ihrer selbst willen betont wird).
5. Keine der Antworten ist richtig	Falsch. Einige der Optionen stehen sehr wohl in Zusammenhang mit dem Konzept der Autonomie in der Selbstbestimmungstheorie, die erste (da sie mit dem Konzept der Autonomie in der Selbstbestimmungstheorie übereinstimmt, das besagt, dass das Gefühl, die Kontrolle über die eigenen Handlungen zu haben, entscheidend für die Motivation ist) und die dritte (da sie mit dem Aspekt der intrinsischen Motivation in der Selbstbestimmungstheorie übereinstimmt, bei dem die Ausübung einer Tätigkeit um ihrer selbst willen betont wird)

- Frage 2: Inwiefern lässt sich die von Cam Adair diskutierte Theorie der Wachstumsmentalität auf die Überwindung von Computerspielstörungen anwenden?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Der Glaube daran, dass Spielgewohnheiten mithilfe von Anstrengung und	Richtig. Dies spiegelt die Theorie der Wachstumsmentalität wider, die besagt, dass Fähigkeiten und Verhaltensweisen



Strategien geändert werden können.	durch Engagement und harte Arbeit entwickelt werden können.
2. Die Betrachtung von Herausforderungen bei der Aufgabe des Spielens als Wachstumschancen.	Richtig. Die Wachstumsmentalität ermutigt dazu, Herausforderungen als Möglichkeiten zur Verbesserung und zum Lernen zu betrachten.
3. Die Auffassung, dass eine Spielstörung eine unveränderliche Eigenschaft ist.	Falsch. Die Theorie der Wachstumsmentalität argumentiert gegen die Idee von unveränderlichen Eigenschaften und betont das Potenzial für Veränderung und Entwicklung
4. Alle Antworten sind richtig	Nicht alle Optionen stehen in direktem Zusammenhang mit der Theorie der Wachstumsmentalität. Tatsächlich sind nur die erste und die zweite Option zutreffend, da Fähigkeiten und Verhaltensweisen einerseits durch Engagement und harte Arbeit entwickelt werden können und andererseits, weil die Wachstumsmentalität dazu ermutigt, Herausforderungen als Möglichkeiten zur Verbesserung und zum Lernen anzunehmen. Im Gegensatz dazu spricht die Theorie der Wachstumsmentalität gegen die Idee von unveränderlichen Eigenschaften, wie sie in der dritten Option vorgeschlagen werden, und betont das Potenzial für Veränderung und Entwicklung.
5. Keine der Antworten ist richtig	Falsch. Einige der Optionen beziehen sich auf die Theorie der Wachstumsmentalität. Tatsächlich trifft dies auf die erste und zweite Option zu, da Fähigkeiten und



	Verhaltensweisen einerseits durch Engagement und harte Arbeit entwickelt werden können und andererseits, weil die Theorie der Wachstumsorientierung dazu ermutigt, Herausforderungen als Möglichkeiten zur Verbesserung und zum Lernen anzunehmen. Im Gegensatz dazu spricht sich die Theorie der Wachstumsorientierung gegen die Idee von unveränderlichen Eigenschaften aus, wie sie in der dritten Option vorgeschlagen wird, und betont das Potenzial für Veränderung und Entwicklung.

- Frage 3: Wie passt die bei Cam Adair diskutierte Motivation zu den Komponenten der Selbstbestimmungstheorie (Kompetenz, Autonomie und soziale Eingebundenheit)?

Vorgeschlagene Antworten	Richtige Antworten
1. Adairs Narrativ unterstützt die Idee, dass Kompetenzen durch das Erlernen neuer Fähigkeiten außerhalb des Spielens entwickelt werden können.	Adairs Narrativ unterstützt die Idee, dass Kompetenzen durch das Erlernen neuer Fähigkeiten außerhalb des Spielens entwickelt werden können: Richtig. Dies steht im Einklang mit dem Kompetenzaspekt der Selbstbestimmungstheorie, der das Gefühl der Effektivität bei den eigenen Aktivitäten beinhaltet.
2. Er diskutiert die Bedeutung von Autonomie bei der Entscheidung, mit dem Spielen aufzuhören.	Er diskutiert die Bedeutung von Autonomie bei der Entscheidung, mit dem Spielen aufzuhören: Richtig. Dies spiegelt die Autonomiekomponente der Selbstbestimmungstheorie wider und hebt



	die Bedeutung der Selbststeuerung für die Motivation hervor.
3. Adair betont, dass der Wiederaufbau von Beziehungen ein Teil der Genesung von einer Spielstörung ist.	Adair betont, dass der Wiederaufbau von Beziehungen ein Teil der Genesung von einer Spielstörung ist: Richtig. Dies bezieht sich auf den Aspekt der sozialen Eingebundenheit in der Selbstbestimmungstheorie, der sich auf das Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit konzentriert.
4. Alle Antworten sind richtig	Alle sind richtig
5. Keine der Antworten ist richtig	Keine ist falsch



Neurowissenschaften

Wahrnehmung

Die menschliche Wahrnehmung hat mehrere wesentliche Merkmale und Grenzen, die beachtet werden müssen. Grundsätzlich ist die Wahrnehmung eher ein Konstrukt des Verstandes als ein direktes Fenster zur Realität, wie sie wirklich ist. Wir nehmen die Welt nicht einfach objektiv wahr, sondern unser Verstand baut subjektive mentale Repräsentationen auf, die durch unsere Kognition beeinflusst werden. Folglich ist die Wahrnehmung von Natur aus subjektiv - verschiedene Personen können den gleichen sensorischen Input unterschiedlich wahrnehmen. Unser persönliches Vorwissen, unsere Erfahrungen, Erwartungen, Ziele und unser aktuelles Umfeld beeinflussen unsere Wahrnehmung. Darüber hinaus ist unsere Wahrnehmung anfällig für Wahrnehmungstäuschungen, die unsere mentalen Repräsentationen nach universellen Prinzipien verzerren, die alle betreffen. Im Wesentlichen filtern wir die Realität durch die Linsen unseres Verstandes, was zu subjektiven Interpretationen und nicht zu einer vollkommen genauen Widerspiegelung der objektiven Welt führt (Hodent, C. 2018)

Gedächtnis

Während unsere Wahrnehmung selbst ein subjektives mentales Konstrukt ist, kann auch unsere Erinnerung an wahrgenommene Ereignisse und Informationen verzerrt sein, da das Gedächtnis eher ein rekonstruktiver Prozess als eine perfekte Aufzeichnung ist. Das menschliche Gedächtnis weist mehrere beachtliche Merkmale und Einschränkungen auf, die es zu berücksichtigen gilt. Es ist ein System, das Informationen kodiert, speichert und später wieder abrufen. Es besteht aus dem sensorischen Gedächtnis (Teil der Wahrnehmung), dem Arbeitsgedächtnis (das bei der Kodierung und Verarbeitung der abgerufenen Informationen stark von der Aufmerksamkeit abhängt) und dem Langzeitgedächtnis zur Speicherung. Die Tiefe der Verarbeitung, die während der Kodierungsphase im Arbeitsgedächtnis stattfindet, wirkt sich auf die Qualität der Speicherung im Langzeitgedächtnis aus - je tiefer die Verarbeitung, desto besser die Speicherung. Das Langzeitgedächtnis selbst umfasst das explizite (deklarative) Gedächtnis für Fakten und das implizite (prozedurale) Gedächtnis



für Fähigkeiten und Verfahren. Die Vergessenskurve veranschaulicht, wie die Speicherung im Gedächtnis im Laufe der Zeit abnimmt, wobei dieser Rückgang stärker ausfällt, wenn der ursprünglich gelernte Inhalt keine Bedeutung hat und nur eine oberflächliche Verarbeitung stattfindet. Darüber hinaus können Erinnerungen, selbst wenn wir sie erfolgreich abrufen, verzerrte und voreingenommene Rekonstruktionen sein, anstatt perfekte Abbilder der Realität (Hodent, C. 2018).

Aufmerksamkeit

Im Wesentlichen fungiert die Aufmerksamkeit als Pförtner, der bestimmt, welche Informationen in unser Bewusstsein gelangen und tief genug verarbeitet werden, um langfristige Erinnerungen zu bilden. Ihre begrenzte Kapazität muss sinnvoll eingesetzt werden, um eine Überlastung der kognitiven Ressourcen zu vermeiden, die das Lernen und die Leistung beeinträchtigen kann. In Celia Hodents eigenen Worten:

- „Die Aufmerksamkeit kann konzentriert (selektive Aufmerksamkeit) oder geteilt (Multitasking) sein.
- Selektive Aufmerksamkeit funktioniert wie ein Scheinwerfer: Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Element, während der Rest herausgefiltert wird.
- Ein Nebeneffekt der selektiven Aufmerksamkeit ist das Phänomen der „Unaufmerksamkeitsblindheit“, bei der unbeachtete Elemente nicht bewusst wahrgenommen werden, selbst unerwartete oder überraschende Elemente.
- Die Aufmerksamkeitsressourcen sind äußerst knapp bemessen.
- Die Theorie der kognitiven Belastung besagt, dass umso mehr Ablenkung störende Auswirkungen hat und das Lernen umso wahrscheinlicher behindert wird, je mehr Aufmerksamkeitsressourcen für die Erledigung einer Aufgabe erforderlich sind.
- Eine unbekannte Aufgabe (die gelernt werden muss) erfordert viel mehr Aufmerksamkeitsressourcen als eine bekannte“ (Hodent, C. 2018).



Emotionen

Während Menschen in Narrativen wie Büchern, Filmen und Spielen ständig über bestimmte Emotionen diskutieren und nach ihnen suchen, ist unser wissenschaftliches Verständnis der zugrundeliegenden Mechanismen von Emotionen nach wie vor prekär. Vereinfachte Erklärungen, wonach Neurotransmitter wie Oxytocin (das „Liebeshormon“) oder Dopamin („Glückshormon“) allein für komplexe emotionale Zustände verantwortlich sind, sind im Vergleich zu den aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen oft übertrieben.

Aus dem, was wir über Emotionen wissen, ergeben sich einige wichtige Punkte: Emotionen dienen dazu, unser Verhalten zu motivieren und uns am Leben zu erhalten. Sie können die Wahrnehmung verbessern, indem sie Bewusstsein schaffen, den Fokus schärfen und schnelle Reaktionen auslösen, insbesondere bei Gefahr. Emotionen können aber auch das Denken beeinträchtigen, indem sie unsere Wahrnehmung, unsere Kognition oder unser Verhalten verzerren.

Kognition und Emotion stehen in einer bidirektionalen Wechselwirkung: Unsere Gedanken können Emotionen beeinflussen, während Emotionen kognitive Prozesse beeinträchtigen können. Spezifische Faktoren wie Präsentationsrahmen, Erwartungen, Verlustaversion und wahrgenommene Ungerechtigkeit zeigen, wie Emotionen unsere Situationseinschätzung und Entscheidungsfindung beeinflussen können.

Außerdem kann die emotionale Erregung selbst falsch zugeordnet werden - wir können die Quelle der Emotion, die wir empfinden, falsch identifizieren. Wichtig ist, dass die emotionale Erregung über das auslösende Element hinausgeht und die gesamte Situation einbezieht.

Emotionen sind zwar eng mit dem menschlichen Erleben verwoben, ihre genauen kognitiven und neurologischen Grundlagen werden jedoch in den Neurowissenschaften und der Psychologie immer noch untersucht (Hodent, C. 2018).



Verhaltensflexibilität

Unser Verhalten und unsere Entscheidungsprozesse werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst, die gleichzeitig auftreten. Dazu gehören die Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt (dem Kontext) durch Emotionen, das Maß an Aufmerksamkeit und Motivation, das wir aufbringen, sowie die ausgelöste Verhaltenshemmung und die Erinnerung an frühere Erfahrungen (Chabout, 2013).

Arbeitsgedächtnis & Entscheidungsfindung

Wenn wir uns genau ansehen, wie der Entscheidungsprozess abläuft, stellen wir fest, dass verschiedene Informationsquellen (sensorische, emotionale und motivationale) integriert und in Wechselwirkung mit der Entwicklung eines Plans zur Erreichung des gewünschten Ergebnisses sowie mit der Bewertung des damit verbundenen Aufwands bewertet werden (Wallis, 2007).

Das Gehirn als Bayessche Wahrscheinlichkeitsmaschine

Wir können unser Gehirn als eine Bayessche Wahrscheinlichkeitsmaschine betrachten, die von Augenblick zu Augenblick die wahrscheinlichste Interpretation dessen wählt, was wahrgenommen wird. Das Gehirn wird also nicht als eine streng synchrone, die Welt darstellende Maschine betrachtet, sondern als eine sequentiell aktivierende Maschine, eine induktive Maschine, die aktuelle und/oder gespeicherte sensorische Daten nutzt, um die nachfolgenden sensorischen Daten zu antizipieren oder vorherzusagen (Ernst & Bühlhoff, 2004).

Handlung und Wahrnehmung: Minimierung der freien Energie

Das kognitive Gehirn minimiert die freie Energie, oder, wenn Sie so wollen, den Fehler und die Unsicherheit bei der Vorhersage der Ursachen, indem es die Hypothesen über die Ursachen der Empfindungen anpasst und diesen sensorischen Raum so gut wie möglich abtastet. Es ermöglicht eine detailliertere Beschreibung dieses sensorischen Systems, indem es die Unklarheiten über



seine Ursachen minimiert. Kurz gesagt, das Gehirn versucht, die Unsicherheit zu reduzieren. Es versucht, die Kohärenz zu bewahren. Es mag Abkürzungen und Vorhersehbarkeit, denn die Änderung von Routinen erfordert Aufwand (Friston, 2003, 2006, 2010).

Das heuristische und algorithmische System

Diese Grundlagenforschung hat zu einigen wichtigen Schlussfolgerungen geführt. Wie der Nobelpreisträger Daniel Kahneman in seinem bahnbrechenden Buch „Thinking, Fast and Slow“ (Kahneman, 2012) erklärte, sind viele kognitive Verzerrungen, die unsere Entscheidungsprozesse beeinflussen, darauf zurückzuführen, dass wir uns unserer Denkweise nicht bewusst sind. Grundsätzlich neigt unser Gehirn, um die Effizienz zu maximieren, dazu, Anstrengungen zu reduzieren oder sogar zu minimieren. Deshalb folgen wir standardmäßig den Entscheidungswegen, die bereits tief in unserem Gehirn verankert sind: Es ist unser Autopilot, der uns steuert, er verlässt sich auf unseren Instinkt, unser Bauchgefühl und ist als heuristisches System bekannt. Äußerst nützlich für existenzielle Fragen wie Kampf oder Flucht! Aber für die Lösung komplexerer Probleme, für die Bewältigung von Ungewissheit und mehrdeutigen Situationen ist eine höhere Ordnung des Denkens erforderlich. Das algorithmische System, wie Kahneman es nennt, führt rationales Denken und Analysen durch. Es ist langsamer als das heuristische System, und es verbraucht viel mehr Energie. Es wird aktiviert, wenn wir tiefgründig nachdenken, und es kann uns ermöglichen, die kognitiven Verzerrungen, von denen wir betroffen sind, zu erkennen oder zumindest wahrzunehmen.

Kognitive Verzerrungen

Zu den bekanntesten kognitiven Verzerrungen, die aus dieser angeborenen Haltung der Energieerhaltung resultieren, gehören Bestätigungsfehler und Gruppendenken.



Nach Randi sind wir immer dann anfällig für Bestätigungsfehler, wenn wir dazu neigen, nur das zu glauben, was wir als bereits mit unseren Überzeugungen und mentalen Modellen übereinstimmend erkennen (Randi, J. 1991).

Gruppendenken hingegen spielt eine Rolle, wenn wir Teil eines Teams sind. Wann immer der Wunsch, zu einer Gruppe zu gehören und deren Zusammenhalt um jeden Preis zu gewährleisten, das unabhängige Urteilsvermögen außer Kraft setzt und ein Teammitglied zu einem stumpfen Befolger von Mehrheitsentscheidungen macht, befinden wir uns wahrscheinlich in einer Situation von Gruppendenken. Wenn Sie zum Beispiel ein Bild mit Napoleon auf einem weißen Pferd betrachten, wissen Sie, dass das weiße Pferd von Napoleon ganz offensichtlich weiß ist; wenn jedoch aus irgendeinem Grund alle anderen Teammitglieder darin übereinstimmen, dass es schwarz ist, sind Sie geneigt dazu, allen anderen zuzustimmen, ohne eine Frage zu stellen. Wenn Sie also keine Klone schaffen, sondern das kritische Denken anregen wollen, sollten Sie die Aktivitäten so gestalten, dass diese kognitiven Verzerrungen vermieden oder zumindest abgeschwächt werden.

Weitere relevante kognitive Verzerrungen sind der Ankereffekt und der Fluch des Wissens. Ersterer bezieht sich auf unsere Tendenz, frühere Informationen zu nutzen, um eine Entscheidung über eine neue Information zu treffen, indem wir sie mit einer anderen vergleichen. Letztere bezieht sich auf die Tatsache, dass es schwierig ist, unser Verständnis von etwas Bestimmten zu ignorieren und genau vorherzusagen, wie jemand, der damit nicht vertraut ist, es sehen und interpretieren wird (Hodent, C. 2018).

Empfehlungen für das Game-Design

- Es ist von größter Bedeutung, die *Herausforderungen*, denen sich die Lernenden während der Erfahrung stellen müssen, sorgfältig zu planen: Gibt es eine *Vielzahl* von Ergebnissen? Ist es angemessen, eine gewisse *Mehrdeutigkeit* der Ergebnisse zuzulassen? Möglicherweise gibt es verschiedene Wege, um die einzig richtige Lösung für ein Problem zu finden, das Sie angehen möchten.



- Unser Gehirn ist eine *kohärente* Maschine und mag es nicht, wenn gut verdrahtete und akzeptierte Verhaltensweisen und Denkmodelle durch neue in Frage gestellt werden. Um kritisch zu denken, müssen wir unsere Aufmerksamkeit erhöhen und uns gegen die einfachen Lösungen wehren, die das Gedächtnis aus vergangenen Erfahrungen hervorbringt. Faktenprüfung und eine wissenschaftliche Perspektive helfen dabei, die inhibitorischen und algorithmischen Systeme bei Bedarf zu aktivieren. Denken Sie an die sechs W-Fragen: Warum? Was? Wer? Wo? Wann? Wie?
- Seien Sie bei gemeinsamen Aktivitäten besonders wachsam, um Gruppendenken zu vermeiden: Alle Lernenden brauchen individuelle Ziele, die die Ziele ihrer Teamkolleg:innen ergänzen.
- *Gleichen Sie die kognitive Belastung aus*, d. h. geben Sie Informationen dann, wenn sie wichtig sind und benötigt werden. Berücksichtigen Sie den Kompromiss zwischen der zu vermittelnden Informationslast und der Zeit, die für die Visualisierung / Umsetzung benötigt wird.
- *Verteilte Praxis*: Inhalte werden über einen längeren Zeitraum verteilt und bei Bedarf wiederholt (z. B. beim Veränderungsmanagement). Mit anderen Worten: Gestalten bzw. planen Sie die Ressourcen, die Sie bereitstellen, und den Zeitpunkt, zu dem Sie sie bereitstellen, mit Bedacht.
- *Verhindern Sie kognitive Dissonanz / Inkohärenz*: Mit anderen Worten, geben Sie niemals widersprüchliche Informationen, denn das ist sehr schädlich für das Aufmerksamkeitsniveau.
- *Multimodalität - Modalitätsübergreifend*: Verwenden Sie nicht nur visuelle Interaktion, sondern auch andere Sinnesmodi, wie Ton, aber auch Berührung (z. B. mit einem Touchscreen). Mischen und kombinieren Sie die verschiedenen Arten der sensorischen Interaktion.
- Binden Sie Anleitungen in das Game-Design ein, anstatt sie vom Spiel getrennt zu halten.
- Und vergessen Sie nicht das *Spiegelsystem*! Entwerfen Sie wenn möglich auch Aktivitäten, bei denen der Körper bewegt wird, da dies dazu beiträgt, die kognitive Belastung zu verringern.



Lernen

Spielen ist die erste Form des Lernens, und wie Celia Hodent betont, „ermöglicht das Spielen dem Gehirn, mit neuen und meist komplexeren Situationen zu experimentieren, als man sie im wirklichen Leben antrifft. [...] Und während des Säuglings- und Kindesalters ist das Spiel sogar noch wichtiger, weil sich das Gehirn entwickelt und viel formbarer ist als im späteren Leben (siehe Pellegrini et al. 2007, für eine Übersicht)“ (Hodent, C. 2018), und es ermöglicht Kindern, die Realität in sich aufzunehmen (Piaget, J., & Inhelder, B. 1969). Spielen und Lernen sind jedoch ein Leben lang relevant: „Wenn wir aufhören zu spielen, beginnen wir zu sterben“ (Brown und Vaughan 2009).

Dehaenes vier Säulen des Lernens

Die Arbeiten von Stanislas Dehaene führten zur Definition der vier Säulen des Lernens aus neurowissenschaftlicher Sicht (Dehaene, 2018):

- *Aufmerksamkeit*: Was ist also das spannende Ziel, das Sie für die Lernenden vorbereiten?
- *Aktives Engagement / Beteiligung*: Welche Herausforderungen sind zum Beispiel am besten geeignet? Sind die Lernenden in der Lage, selbständig zu spielen? Können sie ihre Fähigkeiten einsetzen und ihre Kompetenzen und ihr Wissen verbessern?
- *Feedback zu Fehlern / Misserfolgen*: Um die Interaktionsschleifen in Gang zu setzen,
- *Vertiefung*: Denken Sie an die verteilte Praxis, über die wir bereits gesprochen haben.



Erfahrungsbasiertes Lernen nach Kolb

David Kolb legte 1984 mit seinem bahnbrechenden Buch „Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development“ die Grundlagen für ein ganzheitliches Modell des Lernens (Kolb, 1984).

Kolb entwickelte dieses Modell auf der Grundlage früherer Forschungen, insbesondere der von Lewin, Dewey und Piaget formulierten Modelle. Das Besondere an diesem Forschungsumfeld ist, dass Lernen als Prozess (in seinen Worten, „ein kontinuierlicher, auf Erfahrung beruhender Prozess“) und nicht als ein zu übertragendes Ergebnis betrachtet wird.

In der folgenden Abbildung, einer Adaption der Originalzeichnung von Kolb, können Sie sehen, wie dieses Modell funktioniert. Es ähnelt einer Spirale, und wenn wir sie von oben im Uhrzeigersinn lesen, sehen wir, dass jeder Lernprozess mit einer Lernerfahrung beginnt (KONKRETE ERFAHRUNG/CONCRETE EXPERIENCE – CE). Im Uhrzeigersinn folgt nach der Lernerfahrung eine Phase der REFLEKTIERENDEN BEOBACHTUNG (REFLECTIVE OBSERVATION/RO), in der die Lernenden alle Facetten der Erfahrung generieren und untersuchen.

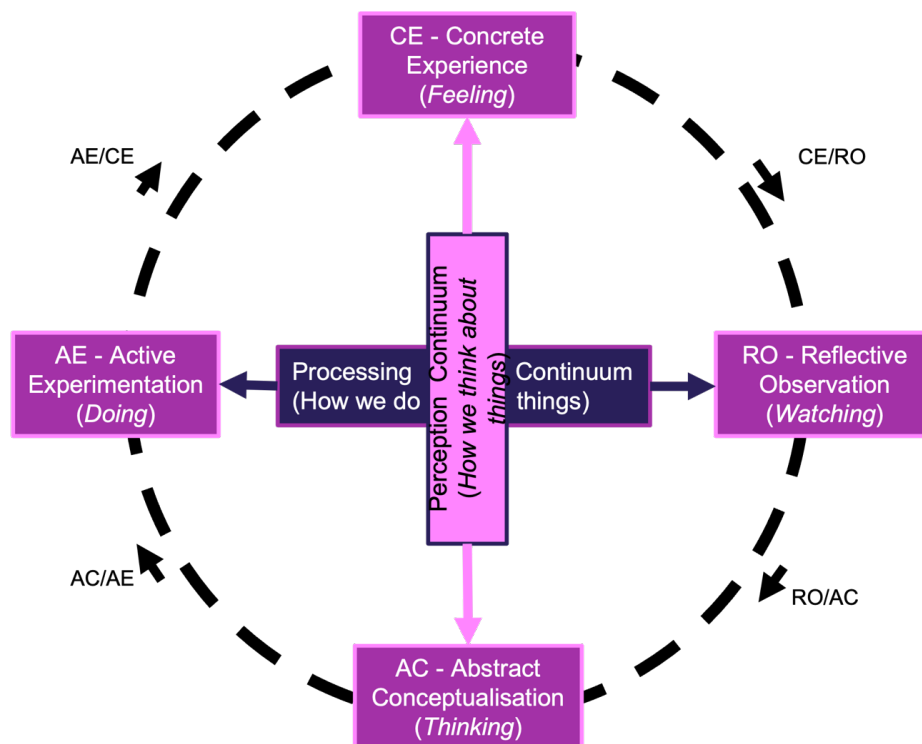


Abbildung 33: Kolbs Modell des erfahrungsbasierten Lernens (Quelle: inspiriert von Kolb & Kolb, 2009)



In der nächsten Phase „assimilieren“ die Lernenden die Erfahrung in ihren eigenen mentalen Rahmen, passen sie an und entwickeln neue. Wenn etwas Neues erkannt und akzeptiert wird, handelt es sich um die Phase der ABSTRAKTEN KONZEPTUALISIERUNG/ABSTRACT CONCEPTUALISATION (AC). Sobald die (neuen) mentalen Rahmenbedingungen festgelegt sind, muss das Gelernte durch Praxis gefestigt werden: Dann ist die Phase des AKTIVEN EXPERIMENTIERENS/ACTIVE EXPERIMENTATION (AE) angesagt.

Schließlich führt die experimentelle Praxis zu einer neuen KONKRETEN ERFAHRUNG/CONCRETE EXPERIENCE (CE), und der Kreislauf ist geschlossen. Bei der Einführung dieses Lernmodells haben wir von einer „Spirale“ gesprochen. Die neue Erfahrung der Lernenden unterscheidet sich von der ursprünglichen, mit der der Gesamtprozess begann, da die in der Reflektierenden Beobachtung eingeführten Elemente sowie die wahrscheinlich veränderten mentalen Modelle in der AC und die praktische Umgebung des Experiments, in der das neue Wissen angewandt wurde, einen anderen Kontext als in der ersten Runde bieten.

In Bezug auf das Game-Design bedeutet dies, dass die Spieler:innen auf spielerische Art und Weise zum besseren Lernen eingeladen werden können:

- Indem sie Dinge leben und erleben (CE), zum Beispiel, indem man eine *Herausforderung* für sie entwickelt.
- Gefolgt von einer Reflexionsübung über diese Erfahrung (RO), z. B. durch die Gestaltung einer Aktivität, wie z. B. Notizen über die Erfahrung, und durch das *Freischalten* und *Sammeln* entsprechender *Ressourcen*.
- Das hilft ihnen, die Beobachtungen, *Gefühle* und Konzepte in ihre mentalen Modelle (AC) zu übernehmen bzw. zu integrieren.
- Und vor allem eine Aufforderung, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, indem man eine Ad-hoc-Aktivität (AE) entwirft, z. B. die Vorbereitungen für eine neue, von den Spieler:innen selbst zu wählende Herausforderung.



Konnektivismus

In der Anmerkung des Herausgebers zu George Siemens' berühmtem Artikel „Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age“ heißt es: „Dieser Artikel ist ein Meilenstein, der ein sorgfältiges Studium verdient. Der Konnektivismus sollte nicht mit dem Konstruktivismus verwechselt werden. George Siemens entwickelt eine Lerntheorie, die den Anforderungen des 21. Jahrhunderts gerecht wird. Seine Theorie berücksichtigt Trends beim Lernen, den Einsatz von Technologie und Netzwerken sowie die abnehmende Halbwertszeit von Wissen. Sie kombiniert relevante Elemente vieler Lerntheorien, sozialer Strukturen und Technologien, um ein leistungsfähiges theoretisches Konstrukt für das Lernen im digitalen Zeitalter zu schaffen.“ (Siemens, G., 2005)

Dies sind die 8 Grundsätze des Konnektivismus:

- 1) Lernen und Wissen beruhen auf der Vielfalt der Meinungen.
- 2) Lernen ist ein Prozess der Verknüpfung spezialisierter Knotenpunkte oder Informationsquellen.
- 3) Lernen kann auch in nicht-menschlichen Instrumenten stattfinden.
- 4) Die Möglichkeit, mehr zu wissen, ist wichtiger als das, was derzeit bekannt ist.
- 5) Die Pflege und Aufrechterhaltung von Verbindungen ist notwendig, um kontinuierliches Lernen zu ermöglichen.
- 6) Die Fähigkeit, Verbindungen zwischen Bereichen, Ideen und Konzepten zu erkennen, ist eine Kernkompetenz.
- 7) Aktualität (genaues, aktuelles Wissen) ist das Ziel aller konnektivistischen Lernaktivitäten.
- 8) Die Entscheidungsfindung selbst ist ein Lernprozess. Die Entscheidung, was gelernt werden soll, und die Bedeutung der eingehenden Informationen werden durch die Linse einer sich verändernden Realität



gesehen. Während es heute eine richtige Antwort gibt, kann sie morgen schon falsch sein, weil sich das Informationsklima, das die Entscheidung beeinflusst, geändert hat.

Was sind nun die konkreten Auswirkungen auf die Gestaltung von Lernspielen?

- Während der erste Grundsatz zum Thema Vielfalt die Warnung vor kognitiven Verzerrungen wie Bestätigungsfehlern und Gruppendenken verstärkt, unterstreichen der zweite, dritte, fünfte und sechste Grundsatz die Schlüsselrolle, die Netzwerke im Lernprozess spielen. Das Lernen findet in den Netzwerken statt, indem Wissensquellen (die Knotenpunkte) miteinander verbunden werden, wobei es sich auch um nicht-menschliche Quellen handeln kann. Daher ist die Gesundheit des Netzwerks, d. h. die Versorgung der Knotenpunkte und die Stärkung der Verbindungen zwischen ihnen, der Schlüssel zum Lernen. *Beziehungen* und *soziale Graphen* zusammen mit *kollaborativen* Aktivitäten werden mit hoher Wahrscheinlichkeit in das Game-Design einbezogen.
- Der vierte und der siebte Grundsatz sind der Schlüssel zum Verständnis des Wesens eines Netzwerks, insbesondere der „Vermittlungs-“ / Verbindungsfähigkeit der „schwachen Verbindungen“, derjenigen, mit denen es nicht viel zu teilen gibt, die aber potenziell neue Welten des Wissens, der Beziehungen und damit des Lernens eröffnen, die es zu erschließen gilt. Ein Spiel auf Gemeinschaftsebene bringt verschiedene *Teams* dazu, gemeinsam auf ehrgeizigere *Ziele* hinzuarbeiten, als sie isolierte Teams oder Einzelpersonen anstreben können. Neue und unerwartete *Ressourcen* werden *freigeschaltet*.
- Das achte Prinzip ist die Essenz der engen Beziehung zwischen Lernen und Entscheidungsfindung. Die Neurowissenschaften haben diese enge Beziehung bewiesen, aber das Verdienst von Siemens ist die Integration des VUCA-Kontext (volatile - sprunghaft, uncertain - unsicher, complex - komplex, ambiguous - mehrdeutig) des neuen Jahrhunderts, in dem alltägliche Annahmen ständig in Frage gestellt werden: was gestern wahr war, ist heute vielleicht nicht mehr wahr, da sich der Kontext geändert hat.



Daher sind die Entscheidungen von gestern möglicherweise nicht mehr gültig. Entscheidungsfindung ist ein kontinuierlicher Lernprozess.

- Bringen Sie beim Game-Design den *Zufall* ins Spiel und verändern Sie die *Rahmenbedingungen*. Sehen Sie eine *verzweigte Erzählung* mit bedingten Pfaden und Überraschungen voraus! Denken Sie über die von Ihnen konzipierten Lernerfahrungen nach: Inwieweit beinhalten sie Mehrdeutigkeit und Ungewissheit? Ist es immer gut, nur die richtige Antwort zu kennen? Das hängt natürlich vom Thema und den Lernzielen ab. Aber denken Sie daran, dass Mehrdeutigkeit und Ungewissheit die Entwicklung von kritischem Denken und Resilienz fördern.

Benutzererfahrung und Spiele im Überblick

Praktiker:innen aus dem Bereich Benutzererfahrung (User Experience - UX) stellen Tools und Prozesse zur Verfügung, die auf den Grundsätzen der Mensch-Computer-Interaktion und der wissenschaftlichen Methode beruhen, um Entwickler:innen zu unterstützen. Celia Hodent (Hodent, C. 2018) erklärt, dass für ein überzeugendes Spielerlebnis zwei Schlüsselkomponenten berücksichtigt werden müssen: *Usability* (Benutzerfreundlichkeit) und *Engage-ability* (Fähigkeit, die Spieler:innen zu fesseln). Während sich die Benutzerfreundlichkeit darauf konzentriert, Reibereien zu reduzieren und sicherzustellen, dass das Spiel wie beabsichtigt funktioniert, zielt die Engage-ability darauf ab, die Motivation, das emotionale Engagement und einen immersiven Zustand des Spielflusses für die Spieler:innen zu fördern. Beide Komponenten sind entscheidend für ein nahtloses, fesselndes Benutzererlebnis in Spielen.

Die Benutzerfreundlichkeit von Spielen beruht auf sieben Säulen:

- eindeutige Zeichen / *Feedback* zur Orientierung der Spieler:innen;
- *Klarheit*, um Verwirrung zu vermeiden; Form folgt der Funktion für intuitives Design;
- *Konsistenz* bei Kontrollen, Schnittstellen und Regeln;



- *Minimierung der kognitiven/körperlichen Arbeitsbelastung* für nicht zu den Kernaufgaben gehörende Tätigkeiten;
- *Fehlervermeidung*, soweit möglich, bei gleichzeitig möglicher *Wiederherstellung*; und
- *Flexibilität* durch Anpassungsmöglichkeiten für die *Barrierefreiheit*.

Engage-ability beruht auf drei Säulen:

- *Motivation* durch die Befriedigung der Bedürfnisse nach *Kompetenz*, *Autonomie* und *sozialer Eingebundenheit* sowie durch die Bereitstellung *bedeutungsvoller Belohnungen*;
- *Emotionen* durch ein ausgefeiltes Spielgefühl, ein Gefühl von Präsenz und die Möglichkeit, etwas zu entdecken; und
- Ermöglichung eines optimalen *Spielflusses* durch eine angemessene Schwierigkeitskurve, ein angemessenes Tempo und „*Learning by doing*“ (Lernen durch Handeln).



Packen wir es gemeinsam an!

Die Mechanismen des Engagements verstehen

1. Bringen Sie eine:n Spieleentwickler:in oder -forscher:in mit, der:die die Psychologie hinter dem Design süchtig machender Spiele erläutert.
2. Führen Sie eine offene Fragerunde über ethisches Game-Design.

Tipps

- Wählen Sie ein Spiel
 - Analysieren Sie die First Time User Experience (FTUE - Ersterfahrung der Nutzer:innen) der Spieler:innen, d.h. was passiert, wenn ein:e Spieler:in zu spielen beginnt
 - Analysieren Sie die Benutzeroberfläche
 - Analysieren Sie die Interaktionen
 - Analysieren Sie den Feedback-Mechanismus
 - Ist die Erzählung explizit oder implizit?
 - ...



Game-Design zum Mitmachen!

1. Veranstalten Sie einen Workshop zum Thema Game-Design, in dem die Teilnehmer:innen lernen, wie Spiele gestaltet werden, um sie interessant und motivierend zu machen.
2. Diskutieren Sie Spielmechaniken, -dynamiken und -komponenten, die die Spieler:innen fesseln.
3. Lassen Sie die Teilnehmer:innen anschließend ein nicht-digitales Spiel entwerfen oder die Regeln eines bestehenden Spiels so verändern, dass es weniger süchtig macht.

Tipps

- Folgen Sie diesem Modell, indem Sie die Punkte 1 und 2 ersetzen und anpassen



Abbildung 34: Ein Spiel weiterentwickeln



Weiterführende Lektüre & Quellen

Die **fettgedruckten** Texte empfehlen wir Ihnen ganz besonders.

Websites

- Alia E. Dastagir (o. D.): Children are dying in the TikTok 'Blackout' challenge. How social media is changing peer pressure. USA TODAY. Verfügbar unter <https://eu.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/04/27/tiktok-challenge-kills-12-year-old-how-peer-pressure-has-evolved/4853507001/>
- Bogost, Ian. (2011). „Persuasive Games: Exploitationware.“ In Game Developer, 3. Mai. Verfügbar unter <https://www.gamedeveloper.com/design/persuasive-games-exploitationware>
- Eyewire.org (o. D.) The science of brain mapping. Verfügbar unter <https://science.eyewire.org/> (Spiel unter <https://eyewire.org/explore>)
- Fold.it (n.d.) About Fold.it. Verfügbar unter https://fold.it/about_foldit (Spiele unter <https://fold.it/puzzles>)
- The Game (Film, 1997): [https://en.wikipedia.org/wiki/The_Game_\(1997_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Game_(1997_film))
- Wikipedia (o. D.): Gamification. Verfügbar unter <https://en.wikipedia.org/wiki/Gamification>

Bücher

- Brown, S., & Vaughan, C. (2009). Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul. New York: Avery.
- Chou, Yu-kai. Actionable Gamification: Beyond Points, Badges, and Leaderboards (2019). Octalysis Media.
- **Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow, the psychology of optimal experience. Harper Collins Publishers.**
- Deci & Flaste, (1995). Why we do what we do: Understanding Self-Motivation. Penguin Books



- Dehaene, S. (2018). Apprendre! Les talents du cerveau, le défi des machines. Odile Jacob, 2018.
- **Dweck, 2016: Mindset: the new psychology of success, Random House**
- Fuchs, Mathias; Fizek, Sonia; Ruffino, Paolo; Schrape, Niklas; (editors). (2014). „Rethinking gamification“. Meson Press. Frei verfügbar unter <https://meson.press/books/rethinking-gamification/>
- **Hodent, Celia (2018). The Gamer's Brain. CRC Press.**
- **Kahneman, D. (2012). Thinking, Fast and Slow. Penguin Books, 2012**
- Kolb, 1984: Experiential learning: Experience as a source of learning and development. Prentice Hall.
- Lestienne, R. (2016). Le cerveau cognitif. CNRS Editions
- **McGonigal, Jane (2011). Reality is Broken. Random House.**
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The Psychology of the Child. New York: Basic Books.
- **Pink, D. (2009). Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. Riverhead.**
- Randi, J. (1991). James Randi: psychic investigator. Boxtree Ltd. ²⁸
- Salen, K. & Zimmerman, E. (2003). Rules of Play: Game Design Fundamentals. MIT Press.
- Sánchez Montero, Manu (2021). En clase sí se juega. Ediciones Paidós.
- Vygotsky, L. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds.), p.86. Harvard University Press.
- **Werbach, Kevin; Hunter, Dan (2015). The Gamification Toolkit. Wharton School Press.**
- **Werbach, Kevin; Hunter, Dan (2020). For the Win, Revised and Updated Edition. Wharton School Press.**

²⁸ erwähnt in (Lestienne, 2016)



Aufsätze und Kapitel in Büchern

- Bogost, Ian (2005). „Why Gamification Is Bullshit.“ In *The Gameful World: Approaches, Issues, Applications*, herausgegeben von Steffen P. Walz und Sebastian Deterding. (2015). The MIT Press.
- Chabout, 2013: Rôle(s) des motivations naturelles das la prise de décision: bases neurobiologiques et comportementales. Thèse présentée à l'Université Paris-Sud. ²⁴
- Ernst & Bühlhoff, 2004: Merging the senses in a robust percept. *Trends in Cognitive Sciences*, vol.8.4, pp.162-69 ²⁴
- Friston, 2003: Learning and inference in the brain. *Neural Networks*. Vol. 16, S. 1325-1352. ²⁴
- Friston, 2006: A free energy principle for the brain. *Journal of Phisiology Paris*. Vol. 100, S. 70-87. ²⁴
- Friston, 20010: The free-energy principle: a unified brain theory. *National Review Neurosciences*. Vol. 11, S.127-138. ²⁴
- Ebbinghaus, H. (1885). *Memory: A contribution to experimental psychology*. New York: Dover. Verfügbar online unter <https://web.archive.org/web/20050504104838/http://psy.ed.asu.edu/~classics/Ebbinghaus/index.htm>
- **Deterding, Sebastian. „Eudaimonic design, or: Six invitations to Rethink gamification“. In *Rethinking gamification* (S. 305-326). Meson Press. Frei verfügbar unter <https://meson.press/books/rethinking-gamification/>**
- FP7-ICT-2011.8.1.318536 Creativity in learning through Social Computing and Game Mechanics in the Enterprise (COLLAGE) Project
- Garcia I (2013). Learning a Language for Free While Translating the Web. Does Duolingo Work? *International Journal of English Linguistics*; Vol. 3, Nr. 1; 2013 ISSN 1923-869X E-ISSN 1923-8703 Veröffentlicht vom Canadian Center of Science and Education. Verfügbar unter <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijel/article/view/24236>
- Kolb & Kolb, 2009: *The Learning Way, Meta-cognitive Aspects of Experiential Learning. Simulation & Gaming*. Vol. 40 Nummer 3, Juni 2009, S. 297-32.



- Naone, Erica (November 2008). „The Flaw at the Heart of the Internet“. *Technology Review*. Vol. 111, Nr. 6. S. 62–67. Verfügbar unter <https://www.technologyreview.com/2008/10/20/126595/the-flaw-at-the-heart-of-the-internet/>
- Pellegrini, A. D., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Play in evolution and development. *Developmental Review*, 27, 261–276.
- Ravaja, Niklas, Timo Saari, Jari Laarni, Kari Kallinen, and Mikko Salminen. (2005). The Psychophysiology of Video Gaming: Phasic Emotional Responses to Game Events. *Changing Views: World in Play*. Digital Games Research Association, Juni 2005. <http://www.digra.org/dl/db/06278.36196.pdf>.
- Sawyer, K. (2015). Group Flow & Group Genius. *The NAMTA Journal*, Vol. 40, Nr. 3, Sommer 2015.
- Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychol Sci*. 2016 Jul; 27(7):1027-35. doi: 10.1177/0956797616645673. Epub 31. Mai 2016. PMID: 27247125; PMCID: PMC5387999. Verfügbar unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387999/pdf/10.1177_0956797616645673.pdf
- **Siemens, G. (2005). Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. *International journal of Information Technology & Distance Learning*, Jan 2005, Vol 2. Nr. 1.**
- von Ahn, Luis (2005). Human Computation - CMU-CS-05-193. Doktorarbeit an der Carnegie Mellon University, 7. Dezember 2005. Verfügbar unter <http://reports-archive.adm.cs.cmu.edu/anon/2005/CMU-CS-05-193.pdf>
- von Ahn L, Liu R, Blum M (2005). Peekaboom: a game for locating objects in images. *CHI '06: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. April 2006, S. 55–64, <https://doi.org/10.1145/1124772.1124782> Verfügbar unter <https://dl.acm.org/doi/10.1145/1124772.1124782>
- **von Ahn, Luis and Dabbish, Laura (2008). Designing Games With a Purpose. *Communications of the ACM*. August 2008. Vol. 51, Nr. 8, S.**



58-67.

Verfügbar

unter

<https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/1378704.1378719>

- Wallis, J.-D. (2007). Orbitofrontal cortex and its contributions to decision-making. Annual review of neurosciences. 30:31-56. Verfügbar unter <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.neuro.30.051606.094334>

Empfohlene Videos und Filme

- A Sci-Fi Short Film: „Sight“ (07'52") by Sight Systems | TheCGBros, verfügbar unter: https://youtu.be/lK_cdkpazjI?si=XMuXLVf8YWnZpxcZ
- RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what motivates us. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjJc>
- TED Talks: Carol Dweck on the challenge of the Not Yet. Verfügbar unter <https://www.youtube.com/embed/X0mgOOSpLU>
- The Game (1997), verfügbar auf einigen Film-Streamingplattformen.



Kapitel 4: Identifizierung von Computerspielstörungen bei Jugendlichen

Lernziele

Fähigkeiten

- Entwicklung der Fähigkeit, Anzeichen und Symptome einer Computerspielstörung bei jungen Menschen zu erkennen.
- Erwerb von Fähigkeiten zur Beurteilung von gesundem und ungesundem Spielverhalten bei Jugendlichen.
- Lernen wirksamer Techniken für den Umgang mit Widerstand oder Verweigerung.

Kenntnisse

- Verstehen der Definition und die Kriterien für Spielstörungen, wie sie von den anerkannten Autoritäten (z.B. DSM-5, WHO) beschrieben werden.
- Informationen über die möglichen negativen Folgen von exzessivem Spielen für die körperliche und geistige Gesundheit sowie das soziale Wohlbefinden.

Einstellungen

- Förderung von Empathie und Verständnis für Menschen, die mit Spielstörungen zu kämpfen haben.
- Entwicklung einer nicht wertenden Haltung gegenüber Jugendlichen, die möglicherweise Symptome einer Spielstörung aufweisen.
- Entwicklung eines Bewusstseins für die Bedeutung von Frühinterventions- und Präventionsstrategien für Spielstörungen.

Verhaltensweisen

- Demonstration der Fähigkeit, ungesundes Spielverhalten bei Jugendlichen anhand von Fallstudien und praktischen Übungen zu erkennen.



- Anwendung von Bewertungstechniken und -tools zur Beurteilung des Schweregrades spielbezogener Probleme bei jungen Menschen.
- Führung offener und unterstützender Gespräche mit Jugendlichen und ihren Familien über Spielgewohnheiten und mögliche Probleme.
- Einsatz für Ressourcen und Unterstützungsdienste für Jugendliche mit Spielstörungen innerhalb von Jugendorganisationen.

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Verstehen der Anzeichen einer Spielstörung bei Jugendlichen (10 Min.)
2. Bewertung von gesundem und ungesundem Spielverhalten bei Jugendlichen (10 Min.)
3. Verwendung und Interpretation von Fragebögen zur Selbsteinschätzung für junge Menschen (15 Min.)
4. Rollenspiel: Einüben von Identifikationstechniken (30 Min.)
5. Bedeutung von Resilienz und Resilienzentwicklung bei Jugendlichen zur Bekämpfung von Spielstörungen (10 Min.)
6. Techniken zum Umgang mit Widerstand oder Verweigerung (15 Min.)

Benötigte Materialien

- PowerPoint-Präsentation für Sitzung 4
- Fallszenarien für die Rollenspielaktivität
- Papier
- Stifte und Bleistifte
- Geräte (Mobiltelefon/Computer) mit Internetzugang



Einheit 1: Die Anzeichen einer Spielstörung bei Jugendlichen verstehen

Die in der 11. Revision der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) beschriebene Computerspielstörung bezieht sich auf sich wiederholendes Spielverhalten, das durch einen Mangel an Kontrolle über Spielaktivitäten (digitale bzw. Videospiele) gekennzeichnet ist. Diese Störung ist dadurch gekennzeichnet, dass das Spielen immer mehr in den Vordergrund rückt und andere Aktivitäten verdrängt, bis hin zu dem Punkt, an dem das Spielen den Vorrang vor persönlichen Interessen und täglichen Pflichten erhält. Auch wenn die Betroffenen negative Konsequenzen erfahren, spielen sie weiter und können ihre Spielgewohnheiten sogar noch intensivieren (Weltgesundheitsorganisation, 2020).

Das DSM-5 definiert die Internet Gaming Disorder (IGD - „Online-Computerspielstörung“) anhand von neun Kriterien, die im Folgenden vorgestellt werden:

TABLE 1	
Diagnostic criteria of the Internet gaming disorder (DSM-5, 2015)*	
Criterion 1	Excessive preoccupation (e. g., mental preoccupation with playing computer games)
Criterion 2	Withdrawal symptom (e. g., irritability, anxiety, or sadness) when not playing
Criterion 3	Development of tolerance (e. g. need for increasingly longer periods of play)
Criterion 4	Unsuccessful attempts to control playing
Criterion 5	Loss of interest in previous hobbies and leisure activities (as a result of playing)
Criterion 6	Continuation of excessive playing, despite insight into the psychosocial consequences
Criterion 7	Deceiving family members, therapists, and others regarding the scope of playing
Criterion 8	Use of games to escape or weaken a negative mood (e. g., feelings of helplessness, guilt, or anxiety)
Criterion 9	Risks or loses an important relationship, job, or training/career opportunity because of playing

* For diagnostic purposes, at least 5 of 9 criteria must have been fulfilled in the last 12 months

Tabelle 18: entnommen aus Wartberg et al. (2017)

Basierend auf den DSM-5-Standards erfordert eine Diagnose von IGD die Erfüllung von mindestens fünf der neun Kriterien innerhalb der letzten zwölf Monate (Wartberg et al., 2017): „(1) Gedankliche Eingenommenheit durch Online-/Offline-Spiele (d. h. gedankliche Eingenommenheit); (2) Auftreten unangenehmer Symptome, wenn das Spielen eingestellt wird (d. h. Entzugssymptome); (3) das Bedürfnis, immer mehr Zeit mit Gaming zu



verbringen (d. h. Toleranzentwicklung); (4) erfolglose Versuche, die eigene Teilnahme an Spielen zu kontrollieren (d. h. Kontrollverlust); (5) Verlust des Interesses an bisherigen Hobbys und Unterhaltungsformen als Folge von und mit Ausnahme von Spielen (d. h., Aufgeben anderer Aktivitäten); (6) anhaltende exzessive Nutzung von Spielen trotz Bewusstsein über auftauchende psychosoziale Probleme (d. h. anhaltendes Verhalten); (7) Täuschung von Familienmitgliedern, Therapeut:innen oder anderen über den Umfang des eigenen Gamings (d. h. Vertuschung); (8) Nutzung von Spielen, um negativen Stimmungen zu entkommen oder sie zu lindern (d. h. Flucht); und (9) Gefährdung oder Verlust einer wichtigen Beziehung, eines Arbeitsplatzes oder einer Bildungs- bzw. Karrierechance aufgrund der Teilnahme an Spielen (d. h. negative Folgen)“ (Luo et al., 2022).

Das Erkennen dieser Anzeichen ist wichtig, um Spielstörungen und ihre Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen zu erkennen und zu bekämpfen. Im Gegensatz zur Abhängigkeit von legalen und/oder illegalen Substanzen zeigen Spielsüchtige jedoch keine Symptome körperlichen oder moralischen Abbaus, was eine frühzeitige Diagnose erschwert.



Einheit 2: Bewertung gesunder und ungesunder Spielverhaltensweisen bei Jugendlichen

In einem Zeitalter, das von der digitalen Technologie beherrscht wird, haben sich Spiele zu einer beliebten Form der Unterhaltung und Beschäftigung entwickelt, vor allem bei jungen Menschen. Während Gaming viele interaktive Erfahrungen und soziale Interaktionen bietet, stellt es auch eine Herausforderung dar, da es gilt, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen virtuellen und realen Aktivitäten zu finden. Das Spielen von Computerspielen kann eine anregende und vergnügliche Aktivität sein, jedoch können Personen mit verschiedenen inter- und intrapersonellen Risikofaktoren dazu verleitet werden, sich exzessiv Computerspielen zuzuwenden, um vor ihren Problemen zu flüchten.

Das Gleichgewicht zwischen Gaming und anderen Verpflichtungen ist nicht nur eine Frage des Zeitmanagements, sondern auch der Pflege eines ganzheitlichen Lebensstils, der das akademische, körperliche, soziale und emotionale Wohlbefinden umfasst.

Adair (2022) vertritt die Ansicht, dass gesundes (oder positives) Spielverhalten dann vorliegt, wenn Menschen als eine von vielen Aktivitäten in ihrem Leben Computerspiele spielen. Sie verbringen Zeit mit der Familie, gehen zur Arbeit oder zur Schule, haben sowohl reale als auch Online-Freund:innen und gehen neben dem Spielen auch anderen Interessen nach. Wenn das Spielen eine positive Angewohnheit ist, ist es ein normaler Teil des Lebens - die Menschen nehmen sich Zeit zum Spielen und schaffen es trotzdem, der Schule, der Arbeit und anderen Verpflichtungen nachzukommen. Es gibt mehrere bemerkenswerte Vorteile, wenn Computerspiele in Maßen gespielt werden.

Das Spielen folgt einem vorhersehbaren Muster, das wir als Anziehung, Gewohnheit und Schaden bezeichnen. Ein:e Gamer:in spielt gerne Computerspiele, er:sie ist vom Spaß, der Stimulation, den Herausforderungen, dem Gefühl der Eroberung, dem Aufbau von Fähigkeiten, den Freundschaften und dem sozialen Aspekt des Spielens mit anderen gefesselt. Moderne Computerspiele sind extra so konzipiert, dass sie das Gehirn eines jungen Menschen süchtig machen und er immer mehr davon will. (Adair, 2022)



Laut Adair (2022) gibt es einige Anzeichen für einen gesunden Videospielkonsum:

- Die Person ist offen und ehrlich über die Zeit, die sie mit Videospielen verbringt.
- Die Person hat die volle Kontrolle über ihre Videospielaktivitäten.
- Die Person ist in der Lage, das Spielen zu beenden oder zu reduzieren, wenn es zu Problemen führt.
- Die Person verliert keinen Schlaf, um weiterzuspielen.
- Die Person hört auf zu spielen, um zu essen, zu duschen und andere tägliche Aufgaben zu erledigen.
- Die Person ist in der Lage, sich auf Arbeit oder Ausbildung zu konzentrieren.
- Die Person hat Zeit für die Familie und Freund:innen.
- Die Person hat andere Hobbys und Interessen.
- Die Person kann sich voll und ganz in ein Spiel vertiefen und dann problemlos in die Offline-Welt zurückkehren.
- Die Person stört sich nicht wirklich daran, wenn ihr Videospiel unterbrochen wird.
- Die Person neigt nicht dazu, Geld für Videospiele auszugeben, die sie sich nicht leisten kann.

Adair (2022) ist der Ansicht, dass bei manchen Menschen die Spielgewohnheit beginnt, ihr Leben zu beeinträchtigen. Das Gaming wird langsam eine größere Priorität und schränkt die Zeit für andere Aktivitäten ein. Dies kann sich negativ auf die geistige und körperliche Gesundheit, die Familie und auf andere Beziehungen auswirken. Die Betroffenen ernähren sich möglicherweise ungesund, schlafen schlecht, treiben nicht regelmäßig Sport oder gehen nicht nach draußen. Weitere Folgen können Angstzustände, schlechte Laune, Reizbarkeit und Depressionen sein. In sozialer Hinsicht werden manche Gamer:innen isolierter und ängstlicher und haben Schwierigkeiten, Freund:innen zu finden und mit anderen in der realen Welt zu interagieren.



Adair (2022) präsentiert einige häufige Anzeichen dafür, dass das Computerspielen zu einer **ungesunden Gewohnheit** geworden ist:

- Der:die Gamer:in verliert das Interesse am Sport, an Freund:innen, an der Schule bzw. Arbeit und/oder an Hobbys
- Der:die Gamer:in stellt das Spielen über alles andere und spricht nur über Computerspiele
- Der:die Gamer:in zeigt mangelnde Motivation für andere Dinge als Spiele
- Der:die Gamer:in ist launisch, reizbar, depressiv oder ängstlich
- Der:die Gamer:in zeigt kein Interesse oder Freude an irgendetwas
- Der:die Gamer:in zieht sich von Familie und Freund:innen zurück
- Der:die Gamer:in entwickelt schlechte Ess-, Schlaf- und Hygienegewohnheiten - putzt sich vielleicht nicht mehr die Zähne, duscht nicht mehr und/oder bleibt die ganze Nacht auf, um zu spielen
- Der:die Gamer:in ernährt sich schlecht
- Der:die Gamer:in konsumiert übermäßig viel Koffein und/oder andere Stimulanzien zum Spielen
- Der:die Gamer:in hat körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen und/oder Rückenschmerzen
- Der:die Gamer:in schwänzt den Unterricht oder die Arbeit oder bricht die Schule ab bzw. kündigt den Job.
- Der:die Gamer:in hat Konflikte mit Familienmitgliedern über das Ausmaß an Zeit, die er:sie mit Spielen verbringt, und/oder darüber, wie sich dies auf ihn:sie auswirkt.

Unter Umständen hat ein:e Gamer:in bereits versucht, das eigene Spielverhalten einzuschränken, hat es aber nicht geschafft, mit dem Gaming aufzuhören oder es zu reduzieren. Er:sie lügt möglicherweise über ihr Spielverhalten und/oder verheimlicht, wann oder wie viel er:sie spielt. Manche Gamer:innen stehen nachts auf, um zu spielen, konsumieren koffeinhaltige Energydrinks oder andere Stimulanzien und leiden untertags unter den Auswirkungen der Schlaflosigkeit (Adair, 2022).

Adair (2022) stellt einige weitere **Anzeichen** für eine **ungesunde Nutzung von Computerspielen** durch Einzelpersonen vor:



- Die Person muss immer mehr Zeit mit dem Computerspielen verbringen, um das gleiche Maß an Befriedigung zu erleben.
- Die Person denkt ständig über ihre nächste Spiel-Session nach.
- Die Person nutzt das Spielen, um dem Alltag zu entfliehen.
- Die Person wird wütend oder genervt, wenn ihr Videospiel unterbrochen wird.
- Die Person verschuldet sich, um neue Computerspiele zu kaufen und/oder durch Ausgaben innerhalb eines Spiels (z. B. durch den Kauf von „Lootboxen“).



Einheit 3: Einsatz und Auswertung von Selbsteinschätzungsfragebögen für junge Menschen

Wir stellen einige Bewertungstools zur Verfügung, um jungen Menschen und Jugendorganisationen, die sich mit Computerspielstörungen befassen, als Orientierung zu dienen und ihr Bewusstsein zu schärfen. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Tools nicht für medizinische Zwecke verwendet werden sollten, da nur Expert:innen für Spielstörungen und psychische Gesundheit eine genaue Diagnose stellen können.

Als nächstes stellen wir drei Fragebogenoptionen vor, die in unserem MINDSET-Handbuch für Jugendliche vorgestellt wurden. Alle drei sind online verfügbar.

Das erste von uns vorgestellte Bewertungstool (hier verfügbar: <https://forms.gle/A2ct4FGi2dp7PxxXA>) verwendet zur Messung eine Likert-Skala. Die Skala besteht aus fünf Antwortmöglichkeiten, die von „nie“ bis „immer“ reichen. Dies ermöglicht es den Personen, die Häufigkeit und den Schweregrad von Situationen anzugeben, die sie aufgrund ihrer Spielaktivitäten erlebt haben. Die möglichen Antworten, aus denen ausgewählt werden kann, sind:

- 1 – Nie
- 2 – Selten
- 3 – Manchmal
- 4 – Oft
- 5 – Immer

Fragebogen:

1. Wie oft hast du in den letzten zwölf Monaten eine Stunde oder mehr damit verbracht, darüber nachzudenken, wann du ein Spiel spielen kannst?
2. Hast du im letzten Jahr riskiert, wichtige Beziehungen, Bildungsmöglichkeiten oder Jobchancen wegen deines Spielverhaltens zu verlieren?
3. Hast du dich im vergangenen Jahr traurig, hoffnungslos, nervös oder ängstlich gefühlt?



4. Hattest du im letzten Jahr das Gefühl, dass du das Interesse an allen anderen Hobbys oder Aktivitäten neben dem Spielen verloren hast?
5. Hast du im vergangenen Jahr jemals versucht, mit dem Spielen aufzuhören, weil es dein tägliches Leben beeinträchtigt?
6. Hast du im letzten Jahr in Erwägung gezogen, wegen deiner Spielgewohnheiten professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?
7. Hast du im letzten Jahr jemals die Zeit, die du mit Spielen verbracht hast, vor anderen verborgen?
8. Wie oft nutzt du Computerspiele, um dich weniger schlecht zu fühlen?
9. Bereust du oft, dass du zu viel Zeit mit Computerspielen verbracht hast?
10. Hattest du im vergangenen Jahr Schwierigkeiten, dich an deine selbst auferlegten Spielbeschränkungen zu halten und hast länger oder häufiger gespielt, als du wolltest?

Es ist wichtig anzumerken, dass dieses Selbsteinschätzungstool keine exakte Diagnose für junge Menschen, die potenziell mit einer Spielstörung zu kämpfen haben, stellen kann und daher auch nicht in diesem Sinne verwendet werden sollte. Es kann jedoch verwendet werden, um das allgemeine Bewusstsein für das Thema zu schärfen und kann für Jugendorganisationen als Orientierungshilfe und für Jugendliche als Tool zur Selbstreflexion hilfreich sein.

Es ist von entscheidender Bedeutung, eng mit Expert:innen für psychische Gesundheit und Computerspielstörungen zusammenzuarbeiten, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen und das Spielverhalten junger Menschen genau zu diagnostizieren.

Es gibt auch kostenlose Online-Tools zur Bewertung der Computerspielsucht, die sich direkt auf das Verhalten von Gamer:innen beziehen. Eines davon ist auf der Online-Community Game Quitters (<https://gamequitters.com/video-game->



[addiction-test-for-gamers/](#)) zu finden und konzentriert sich auf neun Fragen in einem Ja/Nein-Format:

1. Verbringst du viel Zeit damit, über Spiele nachzudenken, auch wenn du nicht spielst, oder zu planen, wann du das nächste Mal spielen kannst?
2. Fühlst du dich unruhig, reizbar, launisch, wütend, ängstlich, gelangweilt oder traurig, wenn du versuchst, dein Spielen einzuschränken oder damit aufzuhören, oder wenn du nicht spielen kannst?
3. Und hast du das Bedürfnis, immer länger spielen, aufregendere Spiele spielen oder leistungsfähigere Geräte benutzen zu müssen, um den gleichen Spaß wie früher zu haben?
4. Hast du das Gefühl, dass du weniger spielen solltest, bist aber nicht in der Lage, die Zeit, die du mit Spielen verbringst, zu reduzieren?
5. Und hast du aufgrund des Spielens das Interesse an anderen Freizeitaktivitäten verloren oder deine Teilnahme daran verringert?
6. Hast du ein Spiel weitergespielt, obwohl du die negativen Folgen kanntest, z. B. zu wenig Schlaf, Zuspätkommen zur Schule/Arbeit, Ausgeben von zu viel Geld, Streit mit anderen oder Vernachlässigung wichtiger Pflichten?
7. Hast du deine Familie, Freund:innen oder andere darüber getäuscht oder angelogen, wie viel du spielst? Oder hast du versucht, deiner Familie oder deinen Freund:innen zu verheimlichen, wie viel du spielst?
8. Spielst du, um persönlichen Problemen zu entfliehen oder sie zu vergessen, oder um unangenehme Gefühle wie Schuldgefühle, Angst, Hilflosigkeit oder Depressionen zu lindern?
9. Und schließlich: Hast du wegen des Spielens wichtige Beziehungen, Arbeitsplätze, Bildungs- oder Karrierechancen riskiert oder verloren?

Nach Abschluss des Quiz sendet Gaming Quitter eine personalisierte E-Mail auf der Grundlage der Antworten.



Darüber hinaus bietet eine Online-Gemeinschaft namens Gaming Addicts Anonymous einen Videospielsuchtttest

(<https://www.gamingaddictsanonymous.org/self-test-for-video-gaming-addiction>)

an, der als Leitfaden für die Selbsteinschätzung dienen soll, allerdings nur als „Denkanstoß“. Die Messung basiert auf der Anzahl der Klicks, und je mehr Klicks eine Person macht, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Spielsucht:

- Setzt du dir beim Spielen Regeln oder Grenzen und brichst diese dann, indem du länger oder häufiger spielst als beabsichtigt?
- Verlierst du durch das Spielen Stunden an Schlaf?
- Vernachlässigst du deine Selbstfürsorge (Kochen, Essen, Duschen, Putzen, Einkaufen, Sport usw.), wenn du spielst?
- Spielst du, wann immer du freie Zeit hast?
- Hast du schon einmal einem Spiel abgeschworen, es deinstalliert und später wieder gespielt?
- Durchlebst du deine Spielerlebnisse mental oft noch einmal oder denkst über zukünftige Erlebnisse nach?
- Hast du schon einmal Krankheits- oder Urlaubstage genutzt oder die Arbeit oder den Unterricht geschwänzt, nur um zu spielen?
- Hat das Spielen Hobbys oder Sportarten, die du früher betrieben hast, ersetzt?
- Hat dein Offline-Kontakt zu Freund:innen und Familienmitgliedern seit du spielst deutlich abgenommen?
- Hast du schon einmal eine Spielpause eingelegt und nach deiner Rückkehr unkontrolliert gezockt?
- Fühlst du dich gereizt und unruhig, wenn du eine Zeit lang nicht spielst?
- Vergisst oder vernachlässigst du durch das Spielen Verabredungen, Verpflichtungen oder Fristen in der Arbeit, der Schule oder der Familie?
- Beruhigst du dich mit Spielen oder Plänen für ein Spiel, wenn du ängstlich, wütend oder deprimiert bist?
- Hast du schon einmal soziale Pläne in der realen Welt, auf die du dich gefreut hast, sausen lassen, um mehr zu spielen?
- Hast du jemals in unangemessenen oder unsicheren Situationen gespielt (im Unterricht, bei der Arbeit, beim Autofahren)?



- Wirst du sehr wütend, wenn jemand oder etwas ein Spiel unterbricht?
- Hast du schon einmal nach einem Spielrausch Reue empfunden?
- Versteckst du dein Spielverhalten oder lügst darüber?
- Hattest du schon einmal einen Moment, in dem du unbedingt mit dem Spielen aufhören wolltest, um etwas anderes zu tun, aber einfach nicht konntest?
- Hast du Schuld- und Schamgefühle, wenn du spielst?

Einheit 4: Rollenspiel: Identifikationstechniken üben

Der portugiesische Psychologenverband (Portuguese Psychologists' Association, o. D.) hat mögliche Anzeichen und Verhaltensweisen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen identifiziert. Einige nützliche Anzeichen umfassen:

- Prominenz. Ist das Verhalten im Leben der Person vorherrschend? (Nimmt es viel geistigen Raum ein oder gefährdet es Grundbedürfnisse?)
- Stimmungsschwankungen. Verändert das Verhalten das subjektive Erleben und Empfinden? Ist die Nutzung von Spielen eine der Strategien zur Bewältigung emotionaler Zustände oder zur Suche nach Gefühlen wie Beruhigung/Aufregung?
- Toleranz. Muss für das Erreichen des gewünschten Zustands von Zufriedenheit immer mehr Zeit im virtuellen Raum verbracht werden?
- Deprivation oder Entzugserscheinungen. Verursacht der Entzug unangenehme Empfindungen (physisch oder psychisch)?
- Konflikte. Gibt es zwischenmenschliche Schwierigkeiten mit nahestehenden Personen (z. B. Partner:in, Freund:innen oder Familie), die manchmal mit einem Verlust der beruflichen Leistungsfähigkeit einhergehen?
- Rückfall. Das Verhalten tritt nach Zeiten relativer Kontrolle wieder auf.

Für diese Aktivität verwenden Sie bitte das Dokument „Übungen“ für Einheit 4 (Anhänge).



Einheit 5: Die Bedeutung von Resilienz und Resilienzentwicklung bei Jugendlichen zur Bekämpfung von Spielstörungen

Laut Matos, Gaspar, Ferreira & Equipa Aventura Social (2013) ist der Begriff **Resilienz** relativ neu und wird seit den 1980er Jahren verwendet. Er verweist darauf, dass nicht alle Personen, die mit der gleichen negativen/traumatischen Lebenserfahrung konfrontiert sind, infolgedessen Anzeichen einer psychischen Störung zeigen. Vor diesem Hintergrund hat die Forschung begonnen, sich auf das Potenzial und die Ressourcen zu konzentrieren, die Individuen in sich selbst und in ihrem Umfeld finden können.

In Matos et al. (2013) vertreten die Autor:innen die Auffassung, dass eine der Eigenschaften, die die Fähigkeit zur psychologischen Anpassung angesichts von Widrigkeiten begünstigt, die Resilienz ist. Eine resiliente Person ist eine Person, die nachteiligen Bedingungen ausgesetzt ist, aber ihre intra- und interpersonellen Ressourcen nutzt, um Schwierigkeiten zu überwinden, und der es trotz eines risikobehafteten Umfelds gelingt, in ihrem persönlichen, beruflichen und sozialen Leben erfolgreich zu sein.

Resilienz leistet einen positiven Beitrag zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden von Individuen. Resiliente Kinder und Jugendliche haben im Allgemeinen mehrere Faktoren gemeinsam, die die Entwicklung von Resilienz fördern (Matos et al., 2013):

- Individuelle Faktoren - Tendenz, Probleme aktiv anzugehen, Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, soziale und zwischenmenschliche Fähigkeiten, Sinn für Humor, Einfühlungsvermögen, emotionale Regulierung und gute soziale Fähigkeiten.
- Familiäre Faktoren - gute Unterstützung durch die Familie, Vermittlung von Sicherheit durch die Familie, gute Beziehung und Harmonie mit den Eltern;
- Umweltfaktoren - Unterstützung durch Bezugspersonen sowie bereichernde Schulerfahrungen.



Resilienz kann durch das Gefühl der Zugehörigkeit zur Familie oder sozialen Gruppe sowie durch Aktivitäten gefördert werden, die den Einsatz von persönlichen und sozialen Kompetenzen, Selbstwirksamkeit, Selbsterkenntnis und Selbstwertgefühl beinhalten. Sie fördert eine Anpassung zwischen den Lösungen, die der junge Mensch in die Praxis umzusetzen versucht, und der Art und Weise, wie die Lösungen auf die Herausforderungen reagieren, innerhalb der sozialen und politischen Zwänge ihrer Gemeinschaft und entwickelt sich in der Interaktion zwischen internen Ressourcen und den verschiedenen Umweltkontexten, in die das Kind oder der:die Jugendliche eingebettet ist, insbesondere bei der Bewältigung verschiedener Spannungen und Herausforderungen. In der Jugend treten Spannungen und Herausforderungen besonders hervor: Zugang zu materiellen Ressourcen, zwischenmenschliche Beziehungen, Identitätsfindung, das Bedürfnis nach Identitätszusammenhalt, Macht und Kontrolle, soziale Gerechtigkeit und die Einhaltung kultureller Werte und Praktiken. So wird beispielsweise das Vertrauen in allen Bereichen in Frage gestellt, angefangen bei der Familie: Das Vertrauen in die Erwachsenen wird zu einem echten Problem, da die Jugendlichen oft nicht das Gefühl haben, dass Erwachsene ihnen gleichberechtigt vertrauen. Die Fähigkeit, auch zu Erwachsenen eine Beziehung aufzubauen, trägt dazu bei, Isolation zu verhindern und Vorbilder zu schaffen. Die Bewältigung dieser Spannungen scheint von grundlegender Bedeutung für eine positive oder widerstandsfähige Entwicklung zu sein. Resiliente Jugendliche navigieren je nach ihren Stärken und den ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen, der Familie und der Gemeinschaft sowie ihrer Kultur erfolgreich durch diese Spannungen, und passen persönliche Lösungen an die sozialen und politischen Zwänge ihrer Gemeinschaft an, während sie gleichzeitig Innovation und sozialen Wandel fördern (Matos et al. 2013).

Die Kultivierung gesunder Spielgewohnheiten ist wichtig, um zu verhindern, dass sich das Spielverhalten zu einer Störung ausweitet. **Achtsames Gaming** bedeutet, sich der mit dem Spielen verbrachten Zeit und der emotionalen Reaktionen bewusst zu sein, um sicherzustellen, dass das Spielen eine positive und kontrollierte Aktivität bleibt (Primack et al., 2012). **Regelmäßige Pausen** während des Spielens mildern die nachteiligen Auswirkungen einer langen Bildschirmzeit (Gentile et al., 2017). Darüber hinaus trägt das Ausprobieren verschiedener Spielgenres und -arten zu gesunden Spielgewohnheiten bei. **Die Erkundung einer Vielzahl von Spielgenres**, Plattformen und Spielstilen verhindert Monotonie und eine übermäßige Fixierung auf ein einziges Spiel.



Diese Diversifizierung fördert die kognitive Flexibilität, die Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, verschiedene Formen der Unterhaltung zu schätzen. Genauso wie eine abwechslungsreiche Ernährung die körperliche Gesundheit fördert, sorgt ein breites Spektrum an Spielerfahrungen für kognitives und emotionales Wohlbefinden.

Vermitteln Sie den Teilnehmer:innen **Zeitmanagement** - wie sie ihre Spielzeit begrenzen können, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Spielen und anderen Aktivitäten zu gewährleisten. Der vielleicht stärkendste Aspekt dieser Strategien ist ihr Fokus auf die **Selbstregulierung**.

Gaming löst oft Emotionen aus, von Begeisterung und Freude bis hin zu Frustration und Stress. Die Entwicklung der **emotionalen Intelligenz** beim Spielen beinhaltet das konstruktive Erkennen und Reagieren auf diese Emotionen. Wenn ein Spiel übermäßigen Stress oder negative Emotionen auslöst, kann dies ein Zeichen dafür sein, eine Pause einzulegen, sich mit einer anderen Aktivität zu beschäftigen oder Entspannungstechniken anzuwenden. Durch die Kultivierung des emotionalen Bewusstseins können die Menschen mit ihren Spielerfahrungen widerstandsfähiger werden und ein Gefühl der Kontrolle entwickeln.

In dieser Symphonie schwingen Selbstentdeckung, Resilienz und die transformative Kraft des bewussten Engagements mit. Wenn Menschen sich diese Praktiken zu eigen machen, begeben sie sich auf eine Reise des Empowerments, auf der sie einen Weg finden, durch den Gaming zu einer Quelle der Freude, der Kreativität und der Verbundenheit wird und einen ganzheitlichen Ansatz für das Leben fördert.

Das Gefühl der Handlungsfähigkeit und Kontrolle wird gefördert, indem den Betroffenen die Mittel an die Hand gegeben werden, ihr Spielverhalten zu beobachten und zu steuern. Dieser proaktive Ansatz hilft den Menschen dabei, die Anzeichen von exzessivem Gaming zu erkennen, erleichtert ein frühzeitiges Eingreifen und fördert die Entwicklung gesunder Gewohnheiten. Diese wissenschaftlich fundierten Strategien geben Individuen die Mittel an die Hand, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden und gleichzeitig ihr psychisches Wohlbefinden zu bewahren.



Einheit 6: Techniken zum Umgang mit Widerstand oder Ablehnung

Junge Menschen sowie ihr familiäres und soziales Umfeld sind sich der Computerspielerstörung und ihrer Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das soziale Leben häufig noch nicht bewusst. Es fehlt nicht nur das Bewusstsein dafür, dass Gaming eine potenzielle Suchtquelle ist, sondern es gibt auch **Widerstände**, zu akzeptieren, dass problematische Spielgewohnheiten eine Verhaltenssucht sind, die medizinische Aufmerksamkeit und Behandlung benötigt. Dieser Widerstand hängt mit der sozialen Stigmatisierung von Süchten und der Suche nach Behandlung zusammen.

Wirksame Kommunikation ist ein Grundpfeiler der Jugendarbeit. Die Fähigkeit, aktiv zuzuhören, offene Fragen zu stellen und mit Einfühlungsvermögen zu reagieren, kann Jugendarbeiter:innen dabei helfen, starke und vertrauensvolle Beziehungen zu jungen Menschen aufzubauen. Wenn Jugendarbeiter:innen ein Umfeld fördern, das zu einem offenen Dialog ermutigt, schaffen sie einen sicheren Raum für junge Menschen, in dem sie ihre Gedanken und Gefühle in Bezug auf Gaming frei äußern können. Das urteilsfreie Umfeld ermöglicht es ihnen, ihre Spielerfahrungen und Gefühle offen mitzuteilen (Maynooth University & Tallinn University, 2019). Durch die Entwicklung eines solchen unterstützenden Umfelds können Jugendarbeiter:innen eine tiefere Verbindung zu den Jugendlichen, mit denen sie arbeiten, aufbauen, was es ihnen ermöglicht, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und angemessene Beratung und Unterstützung anzubieten.

Eine **nicht wertende und nicht stigmatisierende Haltung** ist für Jugendarbeiter:innen entscheidend, wenn sie mit jungen Menschen mit Spielstörungen arbeiten. Sie sollten eine sichere und unterstützende Umgebung schaffen, die frei von Scham und Schuldzuweisungen ist. Auf diese Weise können sie junge Menschen ermutigen, sich wohl zu fühlen, wenn sie Hilfe suchen und offen über ihre Probleme sprechen (Oakes, 2020). Diese mitfühlende und verständnisvolle Strategie trägt zum Aufbau von Vertrauen und Beziehungen bei und ermöglicht es den Jugendarbeiter:innen, eine bessere Verbindung zu jenen herzustellen, denen sie zu helfen versuchen. Wenn junge Menschen sich akzeptiert und respektiert fühlen, sind sie eher bereit, sich beraten und



unterstützen zu lassen, was zu einer positiveren Entwicklung auf ihrem Weg zur Überwindung spielbezogener Probleme führt.

Auf der Young Minds-Website (2023) wird bekräftigt, dass Jugendarbeiter:innen eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen spielen. Aktives Zuhören ist eine wesentliche Fähigkeit, die Ihnen helfen kann, einen sicheren und unterstützenden Raum für junge Menschen zu schaffen, in dem sie über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen können. **Aktives Zuhören** ist eine Art, jemandem aufmerksam zuzuhören und zu zeigen, dass man sich voll auf das Gespräch einlässt. Dabei geht es nicht nur darum, zu hören, was jemand sagt, sondern auch seine Gefühle, Gedanken und Sorgen zu verstehen. Durch aktives Zuhören können Sie jungen Menschen das Gefühl geben, gehört und verstanden zu werden, was ein starkes Tool sein kann, um Vertrauen aufzubauen und ihre psychische Gesundheit zu fördern. Aktives Zuhören hilft Ihnen dabei, ein sicheres und unterstützendes Umfeld für junge Menschen zu schaffen, in dem diese über ihre psychische Gesundheit sprechen können. Denken Sie daran, geduldig und nicht wertend zu sein und zu zeigen, dass Sie sich für das interessieren, was die Jugendlichen zu sagen haben. Ihre Unterstützung kann einen echten Unterschied machen, wenn es darum geht, jungen Menschen dabei zu helfen, ihre psychische Gesundheit in den Griff zu bekommen und Resilienz für die Zukunft aufzubauen.

Aufmerksam sein: Wenn ein junger Mensch etwas sagen möchte, zeigen Sie, dass Sie ihm Aufmerksamkeit schenken und ihn ernst nehmen. Konzentrieren Sie sich auf das, was der junge Mensch sagt, und hören Sie zu, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen. **Augenkontakt** ist oft wichtig, aber zu viel davon kann einschüchternd wirken und manche Menschen mögen überhaupt keinen Augenkontakt. Vermeiden Sie Ablenkungen, wie z. B. die Nutzung Ihres Mobiltelefon oder andere Gespräche in Ihrer Umgebung.

Die Gefühle der Jugendlichen validieren: Die Gefühle einer Person validieren bedeutet, anzuerkennen, dass ihre Emotionen echt und wichtig sind. Sie können dies tun, indem Sie Dinge sagen wie „Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen“ oder „Ich kann verstehen, warum du dich so fühlst“.

Die Erfahrung/Perspektive der Jugendlichen anerkennen: Geben Sie der Person Raum, um ihre Gefühle ohne Bewertung oder Unterbrechung auszudrücken, und reflektieren Sie ihre Gefühle an die Person zurück. Zum Beispiel: „Das hört sich an, als wärst du sehr traurig darüber“.



Offene Fragen stellen: Offene Fragen sind Fragen, die mehr als nur eine Ja- oder Nein-Antwort erfordern. Sie ermutigen junge Menschen dazu, mehr zu reden und ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Beispiele für offene Fragen sind: „Wie hast du dich dabei gefühlt?“ oder „Was ist dann passiert?“.

Raum für Stille schaffen: Es kann verlockend sein, die Stille mit einem Ratschlag, einer Lösung oder Ihrer eigenen Erfahrung zu füllen. Es ist jedoch wichtig, daran zu denken, dass das Schweigen dem jungen Menschen die Möglichkeit gibt, zu überlegen, ob er noch etwas mitteilen möchte. Oft ist das Schweigen nicht so lang, wie es sich anfühlt, vor allem, wenn ein junger Mensch etwas erzählt, das ihm groß oder unbekannt erscheint. Achten Sie darauf, dass Ihre **Körpersprache** interessiert bleibt, damit der junge Mensch weiß, dass Sie ihm immer noch zuhören.

Paraphrasieren bzw. Zusammenfassen: Paraphrasieren bedeutet, dass Sie das, was der junge Mensch gesagt hat, in Ihren eigenen Worten wiederholen. Dies kann dazu beitragen, Missverständnisse zu verhindern und zu zeigen, dass Sie verstanden haben. Beim Zusammenfassen fassen Sie die wichtigsten Punkte der Ausführungen des Jugendlichen zusammen. In beiden Fällen sollten Sie versuchen, das Gesagte nicht aus Ihrer eigenen Perspektive zu betrachten. Wenn die Jugendlichen hören, dass ihre Äußerungen reflektiert werden, kann ihnen das helfen, das Gesamtbild zu sehen und selbst Muster zu erkennen. Paraphrasieren und Zusammenfassen werden beide beim aktiven Zuhören verwendet.

Verurteilen: Es ist wichtig, dass Sie die Äußerungen des jungen Menschen nicht verurteilen oder kritisieren. Auch wenn Sie nicht mit einem Standpunkt übereinstimmen, zeigen Sie der Person, dass Sie ihre Sichtweise respektieren.

Ablenkung: Wenn Sie während des Gesprächs abgelenkt oder nicht ganz präsent sind, kann der junge Mensch das Gefühl bekommen, dass Sie nicht an dem interessiert sind, was er zu sagen hat. Es ist wichtig, der Person, die spricht, Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und zu zeigen, dass Sie sich voll auf das Gespräch einlassen.

Unaufgeforderte Ratschläge: Sie geraten möglicherweise in Versuchung, Ratschläge oder Lösungen für die Probleme der Jugendlichen anzubieten. Denken Sie jedoch daran, dass Ihre Aufgabe darin besteht, ihnen zuzuhören und sie zu unterstützen, und nicht, ihre Probleme zu lösen. Ermutigen Sie die Jugendlichen stattdessen, eigene Lösungen zu finden, und bieten Sie ihnen dabei



Unterstützung an. Auf diese Weise werden die Jugendlichen in die Lage versetzt, selbst Lösungen für sich zu finden, und erkennen, dass sie dazu in der Lage sind.

Unterbrechen: Wenn Sie jemanden unterbrechen, während er spricht, kann die Person das Gefühl bekommen, dass Sie ihr nicht wirklich zuhören. Es ist wichtig, dass Sie der sprechenden Person Ihre volle Aufmerksamkeit schenken und sie ausreden lassen, bevor Sie antworten. Vergewissern Sie sich, dass Sie Zeit für das Gespräch haben, bevor Sie es beginnen, oder vereinbaren Sie einen anderen Zeitpunkt, zu dem Sie sich unterhalten können.

Mutmaßungen: Mutmaßungen darüber zu treffen, was ein junger Mensch denkt oder fühlt, kann problematisch sein. Stellen Sie stattdessen offene Fragen und lassen Sie die Jugendlichen mit ihren eigenen Worten erzählen.

Cian (2021) präsentiert in Bezug auf die Rolle von Jugendarbeiter:innen bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen folgende Vorschläge:

Jugendarbeiter:innen sollten Gelegenheiten für informelle Gespräche fördern: Das Umfeld, in dem sich Menschen treffen, kann ihre Kommunikation und das, was sie besprechen wollen, beeinflussen. Viele Interaktionen finden in entspannten Räumen mit natürlichen Gesprächsmöglichkeiten statt, z. B. beim Billardspielen oder bei der Arbeit an verschiedenen Projekten.

Wenn ein junger Mensch über seine psychische Gesundheit sprechen möchte, sich aber in einer formellen Umgebung nicht wohlfühlt, sind entspannte Umgebungen für persönlichere Gespräche möglicherweise besser geeignet. Entspannte, informelle Settings bieten den Jugendarbeiter:innen die Möglichkeit, Anzeichen dafür zu erkennen, dass ein junger Mensch mit seiner psychischen Gesundheit zu kämpfen hat. An solchen Orten kann es leichter sein, bedeutsam zu interagieren und die Jugendlichen zu unterstützen.

Jugendarbeiter:innen sollten eine angemessene Terminologie verwenden: Die Terminologie, die Sie verwenden, sollte für junge Menschen verständlich sein. Die Art und Weise, wie Sie mit Ihren Kolleg:innen sprechen, kann sich von der Art und Weise unterscheiden, wie Sie mit Jugendlichen sprechen sollten.

Achten Sie auf die Sprache, die junge Menschen verwenden, falls einige Wörter oder Ausdrücke übermäßig oder falsch verwendet werden. Jemand könnte Ihnen zum Beispiel sagen, dass er unter Angstzuständen leidet, aber was bedeutet das für ihn oder sie? Ein einheitliches Sprachverständnis kann sicherstellen, dass Sie und die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, auf einer Wellenlänge sind.



Referenzen

Adair, C. (2022) Healthy Gaming Habits for Kids, Teens and Adults
<https://gamequitters.com/healthy-gaming-habits/> abgerufen am 12.10.2023

Adair, C. (2022) - How Gaming Affects Learning in College
<https://gamequitters.com/how-gaming-affects-learning-in-college/> abgerufen am 02.01.2024

Cian (2021) Youth workers' role in promoting youth mental health
<https://jigsaw.ie/youth-workers-role-in-promoting-youth-mental-health/> abgerufen am 13.10.2023

Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., & Young, K. (2017). The state of the science about Internet Gaming Disorder as defined by DSM-5: Implications and perspectives. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S. 81-85.

Luo, T., Wei, D., Guo, J., Hu, M., Chao, X., Sun, Y., Sun, Q., Xiao, S., & Liao, Y. (2022). Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontiers in psychiatry*, 12, 777397.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.777397>

Matos, M. G., Gaspar, T., Ferreira M. & Equipa Aventura Social (2013) Aventura Social no CED: Intervenção numa Comunidade Educativa. Caflesia – Soluções Gráficas, Lda. – Venda do Pinheiro

Maynooth University, & Tallinn University. (2019). Communicating Youth Work: Beyond Activities: What Youth Workers Do. YouthWorkAndYou.org.



MINDSET Projektkonsortium (2023) „Playbook for digital well-being. How young people can

develop balanced gaming habits“. Verfügbar unter https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Handbook_EN_0eab4b66db.pdf

MINDSET Projektkonsortium (2023) „Organisational Change Guide for youth organisations to

address online gaming disorder among young people“. Verfügbar unter https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Guide_eaf9bc6ac5.pdf

Oakes, L. (2020). Abgerufen unter <https://hsrpsychology.co.uk/blog/non-judgemental-listening-how-and-why/#:~:text=The%20benefits%20of%20non%2Djudgemental%20listening&am;text=By%20allowing%20them%20to%20speak,to%20you%20and%20being%20honest>.

Ordem dos Psicólogos (n.d.) CIBERCOMPORTAMENTOS E RISCO DE CIBERDEPENDÊNCIA RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA Ordem dos Psicólogos. Online verfügbar unter chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/cibercomportamentos_ciberdependencia.pdf
Abgerufen am 26. März 2024.

Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), S. 630–638.

Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2017). The Prevalence and Psychosocial Correlates of Internet Gaming Disorder. *Deutsches Ärzteblatt International*, 114(25), S. 419–424. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0419>



WHO. (22. Oktober 2020). Addictive behaviours: Gaming disorder.

Weltgesundheitsorganisation. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

Young Minds (2023). Online-Artikel „How to be a good listener“ - <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/how-to-be-a-good-listener/> Abgerufen am 29.12.2023



Anhang: Rollenspiel: Identifikationstechniken üben

Dieses Rollenspiel zielt darauf ab, Techniken zur Identifizierung von Computerspielfstörungen und zur Erkennung von Anzeichen und Symptomen zu üben.

Benötigte Materialien

- Szenariokarten (unten beschriebene Fälle)
- Charakterbeschreibungen für Rollenspiele (für alle Teilnehmer:innen)
- Diskussionsleitfaden mit Beispielfragen

Anweisungen

- a. Teilen Sie die Teilnehmer:innen in kleine Gruppen ein.
- b. Verteilen Sie die Szenariokarten und Rollenspielcharaktere an jede Gruppe.
- c. Erläutern Sie das Ziel der Übung: Rollenspiele, die Personen abbilden, die von einer Spielstörung betroffen sind oder auch nicht, sowie das Erkennen von Anzeichen, Symptomen und geeigneten Maßnahmen.
- d. Jede Gruppe wählt ein Szenario für ein Rollenspiel aus.
- e. Geben Sie den Teilnehmer:innen Zeit, ihr Rollenspiel vorzubereiten und sich mit dem Szenario und der Figur vertraut zu machen.
- f. Beginnen Sie das Rollenspiel und fordern Sie die Teilnehmer:innen auf, in ihrer Rolle zu bleiben und sich authentisch auf das Szenario einzulassen.
- g. Moderieren Sie nach jedem Rollenspielszenario eine Diskussion in der Gruppe anhand des mitgelieferten Diskussionsleitfadens. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen dazu, ihre Beobachtungen mitzuteilen und auf Anzeichen für eine Spielstörung hinzuweisen.
- h. Wenn Sie Zeit haben, können Sie die Szenarien in den Gruppen abwechselnd spielen, bis jede Gruppe die Möglichkeit hatte, an mehreren Rollenspielen teilzunehmen.
- i. Schließen Sie die Aktivität mit einer Nachbesprechung ab, in der die wichtigsten Erkenntnisse, Identifikationstechniken und Interventionsstrategien zusammengefasst werden.



Szenariokarten (Beispiele):

Fall 1

Szenario: Die schulischen Leistungen des 16-jährigen Schülers Alex haben in letzter Zeit nachgelassen. Alex' Lehrer haben einen deutlichen Leistungsabfall bei den Noten und bei seiner Beteiligung an Klassenaktivitäten festgestellt. Alex' Eltern sind besorgt über die Menge an Zeit, die er mit Gaming verbringt, und die Auswirkungen, die dies auf den schulischen Erfolg und das allgemeine Wohlbefinden ihres Kindes haben könnte.

Teilnehmer:innen des Rollenspiels:

1. Alex (der spielende Schüler)
2. Alex' Eltern
3. Schulberater:in oder Lehrkraft
4. Jugendarbeiter:in

Fall 2

Szenario: Der 27-jährige Büroangestellte Johannes isoliert sich zunehmend von seinen Freund:innen und seiner Familie. Er verbringt den größten Teil seiner Freizeit mit Online-Computerspielen und bleibt manchmal bis spät in die Nacht wach. Johannes' Partner macht sich Sorgen über mangelnde Kommunikation und zu wenig gemeinsam verbrachte Zeit. Auch Johns Arbeitsleistung ist beeinträchtigt, er verpasst Fristen und ist weniger produktiv.

Teilnehmer:innen des Rollenspiels:

1. Johannes (der erwachsene Gamer)
2. Johannes' Partner
3. Arbeitskolleg:in oder Vorgesetzte:r
4. Jugendarbeiter:innen



Fall 3

Szenario: Die 14-jährige Sarah zeigt Anzeichen von Reizbarkeit und zieht sich von Familienaktivitäten zurück. Sie verbringt die meiste Zeit in ihrem Zimmer und spielt Videospiele auf ihrem Computer oder ihrer Spielkonsole. Sarahs Eltern sind besorgt über ihr emotionales Wohlbefinden und die Menge an Bildschirmzeit, die sie anhäuft.

Teilnehmer:innen des Rollenspiels:

1. Sarah (die jugendliche Gamerin)
2. Sarahs Eltern
3. Geschwister oder Freund:innen
4. Jugendarbeiter:innen

Fall 4

Szenario: Der 20-jährige Student Mark vernachlässigt sein Studium und sein soziales Leben wegen exzessiven Gamings. Seinen Mitbewohner:innen ist aufgefallen, dass er sein Wohnheimzimmer nur noch für Vorlesungen und zum Essen verlässt. Marks Noten verschlechtern sich und er scheint an seinen akademischen Leistungen nicht interessiert zu sein.

Teilnehmer:innen des Rollenspiels:

1. Mark (der studierende Gamer)
2. Mitbewohner:innen
3. Akademische:r Berater:in oder Professor:in
4. Jugendarbeiter:innen



Diskussionsleitfaden (Beispielfragen):

- a) Welche Anzeichen oder Symptome einer Computerspielstörung haben Sie in dem Rollenspiel beobachtet?
- b) Wie hat sich das Verhalten der Person auf ihre Beziehungen, ihre schulischen/beruflichen Leistungen und ihr allgemeines Wohlbefinden ausgewirkt?
- c) Wie könnten Sie die Person oder ihre Angehörigen auf Ihre Bedenken ansprechen?
- d) Welche Ressourcen oder professionelle Hilfe kann jemandem, der unter einer Spielstörung leidet, empfohlen werden?
- e) Welche Strategien oder Unterstützungsmaßnahmen könnten in diesem Szenario helfen, die Spielstörung zu bewältigen?

Fazit

Wir erwarten, dass die Teilnehmer:innen durch dieses Rollenspiel ihr Verständnis von Computerspielstörungen vertiefen, ihre Identifikationsfähigkeiten verbessern und Strategien zur Unterstützung von Jugendlichen entwickeln, die exzessives Spielverhalten zeigen.



Kapitel 5: Auswirkungen von Computerspielstörungen

Lernziele

Fähigkeiten

- Entwicklung der Fähigkeit, die vielfältigen Auswirkungen von Computerspielstörungen auf junge Menschen zu beurteilen.
- Entwicklung von Kompetenzen, um die psychologischen, physischen, familiären, sozialen, gemeinschaftlichen und akademischen Auswirkungen einer Spielstörung zu erkennen.
- Kennenlernen von Strategien, um jede Dimension der Auswirkungen von Spielstörungen auf ganzheitliche und integrierte Weise anzugehen.

Kenntnisse

- Erlangen eines Verständnisses für die psychologischen Auswirkungen von Spielstörungen auf Jugendliche.
- Wissen über die gesundheitlichen Folgen von exzessivem Spielen.
- Verstehen der Auswirkungen von Spielstörungen auf die Familiendynamik.
- Erforschung der sozialen Auswirkungen der Spielstörung.
- Untersuchung der Auswirkungen von Spielstörungen auf Gemeinschaftsebene.
- Erkennen der akademischen Konsequenzen einer Spielstörung.

Einstellungen

- Entwicklung von Empathie und Mitgefühl für die von einer Spielstörung betroffenen Personen und Familien Anerkennung der Komplexität ihrer Erfahrungen.
- Ausbildung einer nicht stigmatisierenden Haltung gegenüber Personen, die mit einer Spielstörung zu kämpfen haben, und deren Unterstützungsnetzwerken.



- Entwicklung eines Verständnisses für die Verflechtung der verschiedenen Aspekte des Lebens, die von Spielstörungen betroffen sein können, und für die Wichtigkeit, diese in Zusammenarbeit anzugehen.

Verhaltensweisen

- Demonstration der Fähigkeit, die psychologischen, physischen, familiären, sozialen, gemeinschaftlichen und akademischen Auswirkungen einer Spielstörung zu beurteilen.
- Eintreten für umfassende Unterstützungssysteme und Ressourcen innerhalb von Gemeinschaften, um die verschiedenen Auswirkungen von Spielstörungen effektiv anzugehen.

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Die psychologischen, physischen, familiären, sozialen, gemeinschaftlichen und akademischen (kurz- und langfristigen) Auswirkungen von Computerspielstörungen (5 Min.)
 - 1.1. Physische Auswirkungen (15 Min.)
 - 1.2. Psychologische Auswirkungen (25 Min.)
 - 1.3. Soziale Auswirkungen (10 Min.)
 - 1.4. Akademische Auswirkungen (10 Min.)
 - 1.5. Auswirkungen auf die Familie (5 Min.)
 - 1.6. Auswirkungen auf die Gemeinschaft (10 Min.)
 - 1.7. Die positiven Auswirkungen (10 Min.)

Benötigte Materialien

- PowerPoint-Präsentation für Kapitel 5
- Übungen: Quiz/Fragen zu den Auswirkungen der Spielstörung
- Papier
- Stifte und Bleistifte
- Geräte (Mobiltelefon/Computer) mit Internetzugang



Einheit 1: Die (kurz- und langfristigen) psychologischen, physischen, familiären, sozialen, gemeinschaftlichen und akademischen Auswirkungen von Spielstörungen

Im Jahr 2020 gab es weltweit schätzungsweise 2,7 Milliarden Gamer:innen, und diese Zahl steigt weiterhin an. Die steigende Popularität von Computerspielen hat zu einem erheblichen Anstieg der Anzahl an Menschen geführt, die mit den negativen Auswirkungen von Computerspielen konfrontiert sind. Obwohl nicht alle Gamer:innen negative Auswirkungen durch das Spielen erfahren und die Auswirkungen von Person zu Person variieren, sind viele davon betroffen. Statistiken zur Computerspielabhängigkeit zeigen, dass etwa 2-3 % der Gamer:innen als klinisch auffällig eingestuft werden können.

Laut Adair (2021) ist bekannt, dass die Spielstörung eine Reihe von **Symptomen** hervorruft, wie z. B.:

1. Schlechte Schlafhygiene
2. Abbau der körperlichen Gesundheit
3. Erschöpfung
4. Dehydrierung
5. Fettleibigkeit und Herzprobleme
6. Aggressivität
7. Mangelnde Motivation
8. Depression
9. Suizidgedanken
10. Sozialphobie
11. Schlechte Emotionsregulation
12. Zwischenmenschliche Konflikte

Wie bei vielen anderen Süchten ist übermäßiger Computerspielkonsum oft die Ursache für diese Symptome. Je mehr Zeit mit Spielen verbracht wird, desto stärker werden andere wichtige Aspekte des Lebens vernachlässigt, wie z. B. das Sozialleben, die Karriere, die familiären Beziehungen, das psychische Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit.



Eine Spielstörung hat schwerwiegende Folgen für die psychische, physische und soziale Gesundheit der betroffenen Person. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Symptome von Person zu Person unterschiedlich sein können, es ist jedoch bekannt, dass eine Spielstörung zahlreiche Folgen nach sich ziehen kann.



Einheit 2: Physische Auswirkungen

Wie Pereira (2023) über die gesundheitlichen Folgen der Internet- und Computerspielsucht berichtet, kann diese zu einer Vernachlässigung der Körperpflege, ungesunden Schlafgewohnheiten, einer unangemessenen Ernährung, die schnelle und einfach zubereitete Mahlzeiten bevorzugt, und zur Abnahme der körperlichen Aktivität führen. Zu den körperlichen Folgen können Kopfschmerzen, Rücken- oder Nackenschmerzen, Schlaflosigkeit und Schlafstörungen, Karpaltunnelsyndrom und/oder Krampfanfälle zählen.

Adair (2022) berichtet, dass das stundenlange Spielen von Computerspielen am Tag schwerwiegende Folgen für die körperliche Gesundheit haben kann. Die Vernachlässigung regelmäßiger Mahlzeiten, des Trinkens von Wasser, der körperlichen Betätigung und des allgemeinen Wohlbefindens ist unter den in ihren virtuellen Welten versunkenen Gamer:innen weit verbreitet. Zu den negativen körperlichen Auswirkungen der Spielsucht gehören schlechte Schlafhygiene, Dehydrierung, Abbau der körperlichen Gesundheit, Konzentrationsschwäche, Herzprobleme und Fettleibigkeit. Diese Folgen können sich wiederum auf die psychische Gesundheit auswirken und bilden einen zusammenhängenden Kreislauf. Schlechte Schlafgewohnheiten können zu Depressionen und Angstzuständen führen, während unzureichende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr Kopfschmerzen, Muskelschwund und schwerwiegendere Gesundheitsprobleme verursachen. Der Abbau der körperlichen Gesundheit, Fettleibigkeit und Herzprobleme können die Folge von langwieriger Inaktivität aufgrund von exzessivem Spielen sein. Darüber hinaus kann der starke Fokus und die Fixierung auf das Spielen die Konzentration auf andere Aufgaben wie Schulaufgaben oder berufliche Verpflichtungen behindern. Die gebührende Beachtung dieser körperlichen und geistigen Aspekte ist für die Aufrechterhaltung des allgemeinen Wohlbefindens und die Vermeidung der schädlichen Auswirkungen einer Spielstörung von entscheidender Bedeutung.

Adair (2021) berichtet, dass das tägliche stundenlange Sitzen vor dem Computer und das Spielen von Computerspielen schwerwiegende Folgen für die



körperliche Gesundheit haben kann. Wenn Sie einen Großteil Ihrer Zeit vor einem Bildschirm verbringen und in Spiele vertieft sind, vergessen Sie leicht, regelmäßig zu essen, Wasser zu trinken, sich körperlich zu betätigen und sich um Ihre allgemeine Gesundheit zu kümmern.

Matt, der unter einer Spielstörung erkrankt war und sie überwunden hat, erzählt:

„Ich war es leid, von Freitagnachmittag bis Samstagnachmittag 18 bis 24 Stunden am Stück zu spielen und dann noch 16 Stunden am Sonntag. Ich war es leid, nach der Arbeit nach Hause zu kommen und sechs Stunden zu spielen anstatt zu schlafen. Ich war es leid, mich danach wie betäubt zu fühlen und mich Pornos zuzuwenden, um mich ein wenig lebendiger zu fühlen. Ich war es leid, keine drei Mahlzeiten pro Tag zu essen.“ Adair (2021).

Zu den häufigsten negativen körperlichen Auswirkungen der Spielsucht gehören:

1. Schlechte Schlafhygiene
2. Dehydrierung
3. Abbau der körperlichen Gesundheit
4. Schlechte Konzentration
5. Herzprobleme
6. Fettleibigkeit

Und diese negativen körperlichen Folgen des Spielens wirken sich auch auf die psychische Gesundheit aus. Es ist wichtig zu beachten, dass beides miteinander verbunden ist.

Schlechte Schlafhygiene

Unzureichender Schlaf ist ein gängiges Phänomen bei Gamer:innen. Nehmen wir zum Beispiel Jack aus Michigan, der Folgendes über seine Schlafgewohnheiten aussagt:

„Rückblickend ist es ziemlich offensichtlich, dass ich ein Problem hatte. Ich schlief weniger und konnte das Leben nicht mehr so sehr genießen. Infolgedessen wurde ich depressiv und ängstlich.“ Adair (2021).



Wenn Sie jeden Tag Ihren Schlaf vernachlässigen, überträgt sich das schließlich auf andere Bereiche Ihres Lebens. Sie sind nicht mehr in der Lage, sich auf andere Lebensbereiche wie Schule, Arbeit oder einfach den Alltag zu konzentrieren, was sich unweigerlich auf Ihre Leistung in diesen Bereichen auswirkt. Stundenlanges Spielen jeden Tag führt oft zu weniger Schlaf, vor allem, wenn Sie später in der Nacht oder mit befreundeten Gamer:innen aus anderen Zeitzonen spielen. Es ist leicht, „nur noch eine Runde“ zu spielen, was zu „nur einer Stunde weniger Schlaf“ führt. Übermäßiges Spielen kann zu einer schlechten Schlafhygiene und anderen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit führen.

Schlafmangel führt auch zu Gedächtnisstörungen und Beziehungsstress, was die Lebensqualität insgesamt erheblich beeinträchtigt. Ausreichender Schlaf ist für die allgemeine Gesundheit unerlässlich. Je nach Alter raten Expert:innen zu mindestens sieben bis neun Stunden Schlaf pro Tag, wenn Sie aber bis tief in die Nacht hinein spielen, ist das quasi unmöglich. Es kann schwierig sein, normal zu funktionieren, wenn Sie nur ein paar Stunden oder gar nicht schlafen.

Dehydrierung und schlechte Ernährung

Wenn Sie mehrere Stunden am Stück spielen, vergessen Sie zu essen, zu trinken und sich allgemein gesund zu halten. Ohne die richtigen Nährstoffe und Wasser kann Ihr Körper nicht richtig funktionieren. Durch Dehydrierung bekommen Sie Kopfschmerzen, und eine schlechte Ernährung führt zu Muskelschwund. Langfristig kann eine falsche Ernährung sogar zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen wie Reizdarmsyndrom, Zöliakie und in extremen Fällen zu Krebs führen.

Wenn Sie aufgrund Ihrer Spielgewohnheiten vergessen, drei Mahlzeiten am Tag zu essen und/oder mindestens zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, werden Sie schädliche Nebenwirkungen erfahren.



Abbau der körperlichen Gesundheit, Muskelschwund, Fettleibigkeit, Herzprobleme

Je weniger Sie sich bewegen und sportlich betätigen, desto mehr leidet Ihr Körper. Typische Beispiele sind Gewichtszunahme, Muskelabbau, steife Gelenke und eine schlechte Körperhaltung. Regelmäßiges Sitzen in ein und derselben Position über den ganzen Tag hinweg kann weitere schwerwiegende Folgen für Ihr körperliches Wohlbefinden haben, z. B. chronische Kopfschmerzen sowie Nacken- und Rückenprobleme.

Die Korrelation zwischen Computerspielen und Fettleibigkeit ist relativ gering, es ist jedoch wichtig zu wissen, dass etwa ein Prozent aller Gamer:innen aufgrund von exzessivem Spielen an Fettleibigkeit leiden. Fettleibigkeit kann auch zu Herzproblemen und herzbezogenen Erkrankungen führen.

So hat beispielsweise einer der bekanntesten professionellen League-of-Legends-Spieler, Jian Zihao (auch bekannt als Mad-Dog oder Uzi), vor kurzem das Computerspielen aufgegeben, da bei ihm Typ-2-Diabetes und andere gesundheitliche Probleme aufgrund einer fettreichen Ernährung und mangelnder Bewegung diagnostiziert wurden. Er führte diese gesundheitlichen Folgen auf das exzessive Spielen zurück.

„Ich bedaure, euch allen mitteilen zu müssen, dass ich beschlossen habe, mich zur Ruhe zu setzen. Der Arzt hat mir gesagt, dass es zu ernsthaften Komplikationen kommen könnte, wenn ich so weitermache. Ich danke meinen Fans für ihre Unterstützung und Begleitung in all diesen Jahren.“ Adair (2021).

Schlechte Konzentrationsfähigkeit

Spiele erfordert Fokus und Konzentration; es verlangt Ihre volle Aufmerksamkeit. Je mehr Sie jedoch spielen oder unablässig daran denken, desto schwieriger wird es, sich auf andere Tätigkeiten wie Schulaufgaben oder den Beruf zu konzentrieren.



Ein Symptom der Spielstörung ist die so genannte „preoccupation“ (dt. etwa „beherrschender Gedanke“, „gedankliche Eingenommenheit“), d. h. die Betroffenen denken ständig an Spiele und das Spielen, auch wenn sie gerade nicht spielen, und haben Schwierigkeiten, sich auf andere Aufgaben zu konzentrieren.

Jason erzählt in „How Quitting Gaming Helped Me Get Into Grad School“: *„Wenn ich nicht spielte, dachte ich ans Spielen, und wenn meine Freundin mit mir sprach, wurde es immer schwieriger, mich zu konzentrieren. Nach 20 Stunden Gaming an einem Wochenende wusste ich, dass ich wieder süchtig geworden war.“* Adair (2021).

Seit er nicht mehr spielt, fällt es Jason leichter, sich zu konzentrieren und produktiv zu sein. Wir haben jeden Tag nur eine begrenzte Menge an Energie, Fokus und Konzentrationsfähigkeit zur Verfügung. Nutzen Sie diese weise.



Einheit 3: Psychologische Auswirkungen

Wenn wir über Computerspiele und psychische Gesundheit sprechen, denken wir in erster Linie an die Auswirkungen exzessiven Spielens auf die psychische Gesundheit, aber in Maßen hat das Spielen von Computerspielen möglicherweise gar keine starken negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Die Spielgewohnheiten der meisten süchtigen Gamer:innen sind ganz anders: Sie spielen andere Spiele, die stärker abhängig machen und auch toxischer sind, und viele Gamer:innen spielen mehr als vier Stunden pro Tag. Je mehr Sie spielen, desto stärker vernachlässigen Sie womöglich andere Aspekte Ihres Lebens. Und das bedeutet auch, dass Ihr geistiges Wohlbefinden darunter leidet. Werfen wir also einen Blick auf die häufigsten Auswirkungen von Gaming auf die psychische Gesundheit (Adair, 2021).

Laut Pereira (2023) können in Bezug auf emotionale und psychologische Folgen bei Kindern und Jugendlichen mit Verhaltensmanifestationen von Internet- und Computerspielsucht depressive Verstimmungen, geringes Selbstwertgefühl, Sozialphobien, geringe Frustrationstoleranz, Wut sowie Schuld- und Schamgefühle aufgrund der Unfähigkeit, ihr Suchtverhalten zu kontrollieren, auftreten.

Adair (2021) zufolge gehen die negativen körperlichen und geistigen Auswirkungen von Computerspielen Hand in Hand. Wenn das körperliche Wohlbefinden leidet, leidet auch das geistige Wohlbefinden.

Vadim, der seit 22 Jahren an Computerspielsucht leidet, beschreibt, wie seine körperlichen und geistigen Symptome zusammenhängen:

„Irgendwann wurde es so schlimm, dass ich das Studium aufgeben musste, um mich zu erholen. Aber ich konnte das nicht lange durchhalten. Ich war nicht gesund, hatte fast keine Freund:innen, und das Spielen wurde zu meinem



Bewältigungsmechanismus. Infolgedessen war ich sehr deprimiert und einsam.“
Adair (2021).

Computerspiele und Depressionen

Depressionen sind laut Gonzalez-Bueso et al. (2018) eine der häufigsten Komorbiditäten bei Gamer:innen. Die Studie ergab, dass bei bis zu 89 % der Problem-Gamer:innen zusätzlich zur Computerspielabhängigkeit auch eine Depression diagnostiziert wird (Adair, 2021). Eine der wichtigsten Fragen, die wir uns in Bezug auf Computerspiele und Depressionen stellen, lautet: Verursacht das Spielen Depressionen oder sind Computerspiele der Bewältigungsmechanismus für Depressionen und verschlimmern das ursprüngliche psychische Problem?

Wenn Gamer:innen immer mehr Computerspiele spielen, beginnen sie, andere Aspekte ihres Lebens zu vernachlässigen. Sie pflegen zum Beispiel weniger soziale Beziehungen und vernachlässigen Gesundheitsgewohnheiten wie Sport und Ernährung. All dies kann zu Depressionen führen oder bestehende Depressionen verschlimmern. Gamer:innen nutzen Computerspiele auch, um die Symptome ihrer Depression zu lindern. Sie flüchten sich in die Spiele, um mit ihrer Depression zurechtzukommen, was im Endeffekt ihre Depression verschlimmert, anstatt das Problem zu lösen. Die meisten Studien, die uns bisher vorliegen, zeigen, dass exzessives Spielen zu Depressionen führen kann und ein klarer Zusammenhang zwischen beiden besteht.

Gaming und Sozialphobie

Soziale Ängste sind eine weitere häufige Begleiterscheinung der Computerspielabhängigkeit. Bei näherer Überlegung ergibt dies Sinn - je mehr eine Person Computerspiele spielt, desto mehr verliert sie den Kontakt zu ihren Freun:innen im wirklichen Leben, was wiederum zu Sozialphobien führen kann.

Doch über Sozialphobien lässt sich das Gleiche sagen wie über Depressionen. Viele Menschen wenden sich Computerspielen zu, weil sie sozial ängstlich sind und Probleme mit Freundschaften in der realen Welt haben. Spiele bieten eine Flucht aus dem realen Leben; außerdem ermöglichen sie es den Gamer:innen,



mit wenig bis gar keinem Risiko online Kontakte zu knüpfen. Viele Menschen, die dies tun, vernachlässigen ihre Beziehungen im wirklichen Leben und verschlimmern so ihre bestehenden sozialen Ängste.

Wenn Sie sich auf Computerspiele und Online-Plattformen verlassen, um Kontakte zu knüpfen, entgehen Ihnen die vielen Vorteile, die Sie durch Freund:innen im echten Leben hätten. Sie erleben nicht die gleichen Abenteuer, die Sie im wirklichen Leben haben könnten, Sie lernen keine neuen Leute kennen, und selbst wenn, sind die Beziehungen online unter Umständen nicht ebenso authentisch wie im echten Leben. (Adair, 2021).

Depressionen und Sozialphobie

Es ist umstritten, ob Gaming selbst direkt Depressionen und soziale Ängste verursacht, da die Studien zu diesem Thema noch nicht vollständig abgeschlossen sind.

Untersuchungen wie die von Tortolero et al. (2014) haben jedoch einen Zusammenhang zwischen Computerspielen und Depressionen festgestellt. Die Studie ergab, dass das Spielen von Computerspielen für mehr als zwei Stunden täglich das Risiko für depressive Symptome bei Gamer:innen deutlich erhöht.

Die Teilnehmer:innen der Fallstudien berichten über den Zusammenhang zwischen Computerspielstörung, Depression und Sozialphobie. Sie berichten von deutlichen Verbesserungen ihrer allgemeinen psychischen Gesundheit, nachdem sie mit dem exzessiven Spielen aufgehört und ihre Sucht überwunden hatten.

So sagt Matt beispielsweise Folgendes über seinen Kampf mit spielbedingten Depressionen:

„Scham und Reue sind zwei der größten negativen Gefühle, die man empfinden kann, und sie tragen oft zu Rückfällen und Emotionsspiralen hinein in tiefere Depressionen und Angstzustände bei.“



Andere Studien haben außerdem ergeben, dass exzessives Spielen zu einem geringeren Selbstwertgefühl führen kann, was wiederum Depressionen und Sozialphobien verstärken kann.

Obwohl wir nicht sagen können, dass Spielen Depressionen oder depressive Symptome verursacht, ist es erwiesen, dass die Vernachlässigung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens über einen längeren Zeitraum hinweg, wie es bei Gamer:innen häufig der Fall ist, zu psychischen Problemen führt (Adair, 2021).

Prokrastination und Eskapismus

Ängstlichkeit ist ein Gefühl des Unbehagens und der Furcht, das viele Menschen empfinden, weil sie nicht vorhersagen können, was in der Zukunft passieren wird. Jeder Mensch ist von Zeit zu Zeit ängstlich. Viele Menschen haben Angst vor Schulprüfungen, Vorstellungsgesprächen oder einfach vor der Teilnahme an einem wichtigen Ereignis. Gaming als solches verursacht keine Ängstlichkeit, kann sie aber in manchen Fällen verschlimmern.

Das kann passieren, wenn Computerspiele als eine Form des Eskapismus benutzt werden. Computerspiele können es Menschen ermöglichen, aus der realen Welt zu entfliehen und die Probleme zu vergessen, die sie im wirklichen Leben haben. Das kann eine gute Sache sein, wenn Sie von einem langen Tag in der Arbeit oder Schule nach Hause kommen. Computerspiele können es Ihnen ermöglichen, in eine andere Welt abzutauchen, in der Sie all das vergessen, was Sie belastet. Wenn dies jedoch zu oft passiert und Sie beginnen, Ihre Probleme im wirklichen Leben zu vernachlässigen, weil Computerspiele eine einfachere, bequemere Fluchtmöglichkeit bieten, kann dies zu einem Problem werden. Die Ängste werden schlussendlich noch schlimmer, wenn Sie wissen, dass es Ihnen nicht gelungen ist, sich mit den quälenden Problemen in Ihrem Leben zu befassen. Irgendwann holt das Leben Sie ein. Und wenn das passiert, häufen sich die Probleme bis zu dem Punkt, an dem Sie diese nicht mehr erfolgreich bewältigen können, was zu noch stärkeren Angstzuständen führt.

Das Spielen an sich mag also keine Ängstlichkeit auslösen, aber wenn sich Personen dem Spielen von Computerspielen zuwenden, um ihren Problemen zu



entkommen, kann dies bestehende Ängste erheblich verschlimmern (Adair, 2021).

Aggressivität (Adair, 2021)

Das Spielen gewalttätiger Computerspiele führt nicht zu einem Anstieg der Feindseligkeit oder Gewaltbereitschaft einer Person.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass sich unsere Amygdala beruhigt, wenn wir Computerspiele spielen, wodurch unsere Gefühle unterdrückt werden. Infolge von übermäßigem Konsum und Spielsucht können Betroffene sich unruhig und aggressiv fühlen, und Aggressivität ist auch eines der Entzugssymptome einer Computerspielstörung.

Zwischenmenschliche Konflikte

Computerspiele und Spielsucht sind häufig für zwischenmenschliche Konflikte verantwortlich.

Die umfassende Studie von Redmond (2010) über die Auswirkungen von Computerspielen auf zwischenmenschliche Beziehungen zeigt, dass Computerspiele die Beziehungen von Gamer:innen zu anderen Menschen - darunter Familienmitglieder wie Geschwistern, Eltern sowie auch andere Personen - beeinträchtigen können. Die Studie bestätigt auch, dass das Spielen gewalthaltiger Computerspiele einen stärkeren negativen Effekt auf die zwischenmenschlichen Beziehungen von Gamer:innen zu anderen Menschen haben kann. Andererseits können gewaltfreie Spiele die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen im Vergleich zu gewalthaltigen Spielen verbessern.

Darüber hinaus gibt es in vielen Online-Spielen, die heutzutage gespielt werden, wie League of Legends, Rocket League, Fortnite, Roblox, Genshin Impact oder Grand Theft Auto, toxische Online-Communities. Die Toxizität dieser Gemeinschaften kann sich in einer negativen Beeinflussung der Beziehungen zu anderen Menschen niederschlagen. All der Ärger und die Frustration stauen sich im Inneren wie ein Wirbelsturm, der sich an anderen Menschen entlädt.



Obwohl Spiele also soziale Möglichkeiten bieten können, können gerade diese sozialen Möglichkeiten manchmal zu schlechteren Beziehungen zu anderen Menschen beitragen, was sich auch auf andere Aspekte der psychischen Gesundheit negativ auswirken kann. (Adair, 2021)

Schlechte Emotionsregulation (Adair, 2021)

Emotionsregulation ist die Fähigkeit, den eigenen Gefühlszustand unter Kontrolle zu haben. Wir haben zwar nicht immer die Kontrolle über die Emotionen, die wir erleben, wir haben jedoch die Kontrolle darüber, wie wir auf diese reagieren. Wenn Sie über eine gute Emotionsregulation verfügen, können Sie trotz Ihres aktuellen emotionalen Zustands Einfluss auf Ihre Handlungen nehmen.

Studien zeigen, dass exzessives Spielen zu einer schlechten Emotionsregulation führen kann. Eine schlechte Emotionsregulation trägt zu Stimmungsproblemen wie Angstzuständen, Depression und Aggressivität bei.

Gaming verursacht schlechte Emotionsregulation

Eine der größten negativen Auswirkungen von Computerspielen kann in der Schwierigkeit bestehen, die eigenen Gefühle richtig zu regulieren. Yen et al. (2018) zeigen, dass Menschen, bei denen eine Online-Computerspielstörung diagnostiziert wurde, mit größerer Wahrscheinlichkeit aggressiv, depressiv und ängstlich sind. Der Hauptmechanismus, der zu diesen Komorbiditäten führt, ist ihre Unfähigkeit, Emotionen, wie Wut, Traurigkeit, Angst oder andere Gefühle, zu regulieren und zu kontrollieren. Das liegt daran, dass Computerspiele oft als eine Möglichkeit gesehen werden, den eigenen Gefühlen zu entkommen. Infolgedessen spielen vermutlich viele Gamer:innen, insbesondere junge Gamer:innen und Teenager, Computerspiele, da sie unterschwellige negative Emotionen haben.

Computerspiele sind jedoch keine Lösung für ihr Problem und betäuben die negativen Gefühle nur vorübergehend. Vielmehr werden diese Emotionen durch das exzessive Computerspielen sogar noch intensiver, vor allem, wenn die Betroffenen jeden Tag mehrere Stunden lang Computerspiele spielen.



Wenn Sie Ihre Gefühle gut unter Kontrolle haben, können Sie Ihre Handlungen besser steuern, indem Sie Ihren Gefühlszustand kontrollieren. Übermäßiges Spielen kann dazu führen, dass Sie Defizite bei den Fähigkeiten zur Emotionsregulation entwickeln. (Adair, 2021)

Mangelnde Motivation

Das übermäßige Spielen von Computerspielen kann auch für einen Mangel an Motivation verantwortlich sein. Wir hören von vielen Eltern, die sich Sorgen um ihre Kinder und deren mangelnde Motivation machen, andere Dinge zu tun als den ganzen Tag Computerspiele zu spielen, und die sich fragen, ob Gaming Menschen faul macht. Dieses Verhalten liegt daran, dass Computerspiele viele der Bedürfnisse befriedigen, die sich ansonsten mit anderen Aktivitäten wie z. B. Hobbys befriedigen lassen würden. Computerspiele ermöglichen es beispielsweise, sich weiterzuentwickeln und die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, was eines der Grundbedürfnisse der menschlichen Existenz ist. Darüber hinaus bieten Computerspiele die Möglichkeit, sozial zu bleiben, kreativ zu werden und sich zu vertiefen, denn sie sind ein riesiger Zeitfresser.

Wenn Sie zu häufig Computerspiele spielen, fehlt Ihnen die Motivation für andere Dinge, da Computerspiele all jene Bedürfnisse befriedigen, die andere Aktivitäten normalerweise erfüllen. Eine gute Lösung für dieses Problem ist es, so viele Hobbys wie möglich auszuprobieren, um die eigenen Spielgewohnheiten so zu ersetzen (Adair, 2021).

Motivationsmangel und Dopaminabhängigkeit

Die mangelnde Motivation, sich mit anderen Aktivitäten als dem Spielen zu beschäftigen, ist ein häufiges Problem, über das Spielabhängige berichten. Spielen ist eine hyperstimulierende Aktivität, die fesselnder sein kann als Aktivitäten in der realen Welt.

Dieses Problem hängt möglicherweise damit zusammen, wie das Gehirn auf den Dopaminrausch reagiert, der beim Spielen erlebt wird. Wenn Sie spielen, beginnt Ihr Gehirn, erhebliche Mengen an Dopamin zu produzieren, jenem Neurotransmitter, der Freude auslöst.



Wenn Sie also über einen längeren Zeitraum spielen, kann sich Ihr Gehirn an den Dopaminrausch und das hohe Maß an Stimulation gewöhnen, was dazu führt, dass Sie weniger stimulierende Aktivitäten nicht mehr interessant finden. Wenn das Spielen zur einzigen Aktivität wird, die Ihr Gehirn als angenehm empfindet, ist ein Mangel an Motivation zur Beschäftigung mit anderen Aktivitäten eine natürliche Folge.

Leider kann es selbst dann, wenn Sie mit dem Spielen aufhören, einige Zeit dauern, bis sich Ihr Gehirn neu kalibriert hat und Sie auch wieder Erfahrungen genießen, die weniger aufregend sind (Adair, 2021).

Suizidgedanken und andere Begleitorscheinungen

In schwereren Fällen kann die Computerspielabhängigkeit zu Suizidgedanken und anderen Komorbiditäten führen.

Cam Adair, der Gründer von Game Quitters, litt während seiner Spielsucht unter Suizidgedanken. Diese begannen aufgrund von Mobbing und Depressionen, verstärkten sich aber noch, als er anfang, bis zu 16 Stunden am Tag Computerspiele zu spielen. Obwohl das Spielen anfangs eine Fluchtmöglichkeit bot, führte es schließlich zu einem weiteren Rückzug vom Leben. Als die Hoffnung auf ein „echtes Leben“ verloren ging, wurden seine Suizidgedanken immer stärker.

Auch andere Spielsüchtige teilen Cams Erfahrungen.

José begann im Alter von acht Jahren kostenlose MMOs (Massively Multiplayer Online Games) zu spielen. Im Teenageralter stand er meist spät auf, schwänzte Schule, duschte nicht und spielte Computerspiele. Sie waren buchstäblich wie eine Droge, die er konsumierte, um sich zu betäuben. *„Ich schämte mich dafür, in meinem Zustand gesehen (und gerochen) zu werden, also verließ ich immer seltener mein Zimmer. Ich wurde zu einer Art Eingeschlossenen, und meine einzige Beschäftigung war das Gaming.“*



Personen, die an einer Computerspielstörung leiden, ebenso wie ihre Familien, sollten Suizidgedanken und -vorstellungen ernst nehmen. Eine Behandlung ist erforderlich.

Anthony aus Philadelphia hatte ebenfalls Suizidgedanken und beschloss daraufhin, sein Leben zu ändern.: *„Ich hatte das Gefühl, dass ich mein Leben in einer virtuellen Welt vergeudet hatte, während die echte Welt da draußen auf mich wartete. Als ich dann anfang, Suizidgedanken zu haben, wusste ich, dass ich Hilfe brauchte“.*

Wenn die Computerspielabhängigkeit außer Kontrolle gerät, können manche Menschen Suizidgedanken entwickeln. Das Problem mit Computerspielen und Spielsucht ist, dass sie schnell außer Kontrolle geraten können. Die Betroffenen fangen an, ihren Fokus und den Überblick über andere Aktivitäten im Leben zu verlieren, und ehe sie sich versehen, werden Computerspiele zur einzigen Sache und zur einzigen Priorität in ihrem Leben.

Wenn Sie Suizidgedanken haben, dann hat sich Ihre Spielsucht bereits so weit auf andere Bereiche Ihres Lebens ausgeweitet, dass sie Ihre Lebensqualität stark beeinträchtigt. An diesem Punkt ist eine Behandlung die sinnvollste Option.
(Adair, 2021)



Einheit 4: Soziale Auswirkungen

Pereira (2023) argumentiert in Bezug auf die sozialen Auswirkungen von Computerspielstörungen, dass Kinder und Jugendliche mit Verhaltensmanifestationen von Internet- und Computerspielabhängigkeit viel Zeit online verbringen und weniger Zeit nutzen, um mit anderen Menschen zu interagieren, was zu Gefühlen von Isolation und Einsamkeit sowie zum Verlust von Freund:innen und Beziehungen führen kann.

Adair (2022) stellt in seinem Online-Artikel „*The Social Effects of Video Games*“ fest, dass sich exzessives Gaming aufgrund der fehlenden Interaktion von Angesicht zu Angesicht, des toxischen Charakters vieler Spiele und des Rückzugs von anderen sozialen Aktivitäten negativ auf die Sozialkompetenzen auswirken kann. Im Folgenden werden einige der negativen Auswirkungen von ungesunden Spielgewohnheiten präsentiert:

Schlechte Sozialkompetenzen

Wenn eine Person zu häufig Computerspiele spielt, kann es passieren, dass sie ihre sozialen Kompetenzen vernachlässigt. Die Entwicklung von Sozialkompetenzen zählt zu den wichtigsten Aspekten im Leben, wenn Sie jedoch den ganzen Tag vor dem Bildschirm verbringen, haben Sie kaum Gelegenheit, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Dies kann zu einer Verschlechterung der Sozialkompetenzen führen, was wiederum eine schlechtere Lebensqualität zur Folge hat. Wir alle brauchen soziale Kompetenzen, sei es, um einen Arbeitsplatz zu finden, eine Beziehung zu führen oder Freund:innen zu finden.

Zum Glück sind soziale Kompetenzen wie ein Muskel: Je mehr wir sie benutzen, desto mehr wachsen sie. Wenn Sie jedoch überhaupt nicht an Ihren Sozialkompetenzen arbeiten, werden diese schwächer und lassen nach. Wie bei jeder Fähigkeit braucht es Zeit und Entschlossenheit, denn anfangs kann es durchaus zu unangenehmen Erfahrungen kommen, bevor Sie Ihre sozialen Fähigkeiten beherrschen.



Sozialphobie

Viele junge Menschen befinden sich in einem Teufelskreis aus spielinduzierter sozialer Angst: Sie entwickeln keine Sozialkompetenzen, da sie so viel Zeit mit Computerspielen verbringen, und sind nicht gut darin, soziale Kontakte zu knüpfen, weil sie unter sozialen Ängsten leiden und nicht über die richtigen Fähigkeiten dazu verfügen.

Menschen, die an einer Computerspielabhängigkeit leiden, haben eher Sozialphobien als Menschen, die nicht exzessiv spielen. Das liegt daran, dass soziale Ängste und Spielstörung eng miteinander verbunden sind und sich in der Regel gegenseitig beeinflussen. Es kann sein, dass Sie soziale Ängste entwickeln, bevor Sie süchtig nach Computerspielen werden - oder es passiert andersherum.

Viele Menschen, die unter Sozialphobien leiden, nutzen Computerspiele als Lösung und Fluchtmöglichkeit. Kurzfristig funktioniert das auch, denn sie vergessen die anderen Menschen. Längerfristig hat diese Strategie jedoch nur noch schlimmere Auswirkungen auf ihr soziales Leben. Ihre sozialen Ängste verschlechtern sich weiter, da sie sich nicht mit anderen Menschen treffen oder mit ihnen interagieren. Wenn Sie unter einer Sozialphobie leiden und computerspielabhängig sind, kann es helfen, in einer Therapie darüber zu sprechen.

Einsamkeit

Das ständige Spielen von Videospielen zum Nachteil anderer Interessen und Aktivitäten kann risikobehaftet sein. Sie beginnen, Freund:innen und Ihre Familie zu vernachlässigen, was dazu führen kann, dass Sie sich isolieren und nicht in der Lage sind, Beziehungen wiederherzustellen oder neue aufzubauen. Manche Gamer:innen kompensieren ihre Einsamkeit, indem sie sich online mit anderen Gamer:innen treffen, was sehr hilfreich sein kann. Diese Freundschaften sind jedoch mit persönlichen Beziehungen vergleichbar und daher keine langfristige, nachhaltige Lösung für Einsamkeit.



Der Schlüssel zur Überwindung der Einsamkeit - und der Nutzung von Computerspielen als Flucht - liegt in einer graduellen Herangehensweise. Sie müssen Schritt für Schritt andere Hobbys ausprobieren, die es Ihnen ermöglichen, Kontakte zu knüpfen und neue Freund:innen in der realen Welt zu finden, auch wenn das anfangs vielleicht einschüchternd wirkt.

Zusammenbruch von Beziehungen

Die sozialen Folgen der Spielsucht können verheerend sein. Sie kann die Beziehungen zu Familienmitgliedern und Freund:innen stark belasten. Das Lügen über die mit dem Spielen verbrachte Zeit und das Vernachlässigen von Kontakten, um zwanghaft Computerspiele zu spielen, kann zu Konflikten, Konfrontationen und sogar zum Scheitern von Ehen führen.

Depression

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Sozialphobien bzw. anderen sozialen Störungen und Depressionen. Nicht jeder Mensch, der unter sozialen Ängsten leidet, wird depressiv, aber Depressionen werden oft durch soziale Ängste verursacht. Und da übermäßiges Spielen Sozialphobien verursachen kann, ist es auch indirekt für Depressionen verantwortlich. Wenn Sie sozial ängstlich sind und aufgrund des Computerspielens nicht über gut entwickelte Sozialkompetenzen verfügen, verlassen Sie wahrscheinlich nicht sehr oft das Haus. Das hat zur Folge, dass Sie selten neue Leute treffen, neue Hobbys ausprobieren oder Abenteuer erleben, was wiederum zu Depressionen führen kann, da das Leben seinen Sinn zu verlieren beginnt.

Toxizität

Die toxische Natur des Gamings kann bei Menschen, die exzessiv spielen, zu sozialen Problemen führen. Wenn Sie computerspielabhängig sind, haben Sie online vielleicht schon einmal Toxizität, Belästigung und Hass erlebt. Gamer:innen versuchen manchmal, die toxische Gaming-Kultur als normalen Teil des Spielens zu rationalisieren. Die Forschung hat gezeigt, dass toxisches Verhalten ansteckend ist und dass bei regelmäßigem Kontakt zu derartigen



Verhaltensweisen die Wahrscheinlichkeit steigt, dass eine Person in zukünftigen Spielen andere Gamer:innen schikaniert und misshandelt.

Im gleichen Online-Artikel stellt Adair (2022) fest, dass Computerspiele auch **positive soziale Auswirkungen** haben. Trotz der oben erwähnten negativen Auswirkungen des Spielens können Computerspiele die Sozialkompetenzen verbessern. Es gibt einige soziale Vorteile des Spielens:

Prosoziale Spiele steigern prosoziales Verhalten

Viele prosoziale Spiele bewerben den sozialen Aspekt des Spielens. In einigen Spielen muss man mit anderen Spieler:innen zusammenarbeiten und sich mit ihnen per Text- oder Sprachchat unterhalten. Dies kann die Kommunikationsfähigkeiten verbessern und zu sozialer Interaktion ermutigen. Gentile (2009) berichtet über drei Studien, die in drei Ländern mit drei verschiedenen Altersgruppen durchgeführt wurden, die ergaben, dass Schüler:innen, die mehr prosoziale Spiele spielten, sich auch insgesamt prosozialer verhielten.

Gaming kann als Eisbrecher dienen

Der soziale Aspekt des Gamings hat sich über das reine Spielen prosozialer Spiele hinaus entwickelt. Spiele können ein guter „Eisbrecher“ bei persönlichen Begegnungen sein und sind oft ein beliebtes Gesprächsthema unter Schüler:innen und Studierenden.

Schulische E-Sport-Teams und -Clubs

Es werden immer mehr E-Sport-Teams und -Clubs in Schulen gegründet, durch die soziale Kontakte gefördert werden. Obwohl die Spieler:innen in erster Linie online spielen, sind die anderen Teammitglieder mit hoher Wahrscheinlichkeit in der Nähe, sodass es Möglichkeiten gibt, sich persönlich zu treffen und gemeinsam zu spielen.



Social-Media-Apps

Es gibt eine zunehmende Konvergenz zwischen Gaming und Social-Media-Plattformen wie Discord, die es den Spieler:innen leicht machen, miteinander in Verbindung zu treten und zu interagieren. Discord ist eine kostenlose Sprach-, Video- und Text-App, die es Gamer:innen ermöglicht, einem Gruppen-(Video-)Chat mit einem oder mehreren anderen Gamer:innen beizutreten, sodass sie sich während sie spielen in Echtzeit unterhalten können.



Einheit 5: Akademische Auswirkungen

Pereira (2023) gibt in Bezug auf die akademischen Folgen von Computerspieltörungen an, dass betroffene Kinder und Jugendliche häufig einen Rückgang ihrer akademischen Leistungen und Schulnoten verzeichnen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Hausaufgaben und das Lernen für Tests immer weniger wichtig und vorrangig behandelt werden. Bei Erwachsenen, die internet- bzw. computerspielabhängig sind, zeigen sich ähnliche Auswirkungen auf die Arbeitsleistung.

Adair (2022) stellt in seinem Online-Artikel „*How Gaming Affects Learning in College*“ fest, dass sich das Gaming je nach Ausmaß positiv oder negativ auf das Lernen und akademischen Leistungen auswirken kann. Zu viel von allem, einschließlich des Computerspielens, kann schlecht sein. Mäßigung und Ausgewogenheit sind der Schlüssel.

Computerspielen ist nicht immer schädlich. Es kann eine unterhaltsame Aktivität sein, die viele **akademische Vorteile** mit sich bringt:

- Gesteigertes Interesse an MINT-Fächern
- Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten und Logik
- Größere Multitasking-Fähigkeit
- Schnellere und genauere Entscheidungsfindung
- Gesteigerte Kreativität
- Höhere Effizienz des Gehirns
- Verbesserung des Gedächtnisses
- Verbesserte kognitive Fähigkeiten.

In einer Studie von Adžić et al. (2021) wurden die Unterschiede der schulischen Leistungen von Schüler:innen, die Computerspiele spielten, im Vergleich mit Schüler:innen, die dies nicht taten, gemessen. Sie ergab, dass sich Gaming positiv auf die schulischen Leistungen auswirken kann. Schüler:innen, die gleich viel Zeit mit Computerspielen und Lernen verbrachten, erzielten dennoch gute



Noten. Die Forscher:innen berichteten, dass viele Schüler:innen nach dem Motto „work hard, play hard“ vorgehen und sich mit Spielzeit für das Lernen belohnen.

Wenn Gaming jedoch das Leben von Schüler:innen oder Studierenden beherrscht und die Grenze zwischen bewusstem und zwanghaftem Konsum verschwimmt, kann dies schwerwiegende Folgen haben:

- Fehlende Motivation und mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Verpasste Lernmöglichkeiten durch Schwänzen des Unterrichts
- Schlechtere Noten, Gaming beeinträchtigt das Lernen
- Verlängerte Studienzeit
- Psychische Probleme wie Depressionen, Angstzustände und Stress
- Schlafmangel
- Erhöhte Aggressivität
- Gefühle von Isolation und Hilflosigkeit
- Cybermobbing und Sicherheitsrisiken im Internet
- Schlechte persönliche Hygiene und Ernährung.

Die US-Studie von Schmitt und Livingston (2015) untersuchte die Computerspielabhängigkeit und die College-Leistung von männlichen Studienanfängern. Sie ergab, dass die Computerspielabhängigkeit negativ mit dem erwarteten Engagement am College und dem Notendurchschnitt (GPA) korreliert. Dies deutet darauf hin, dass mit zunehmenden Symptomen der Computerspielabhängigkeit die Beteiligung der Studierenden am Unileben sowie die akademischen Leistungen abnehmen.



Einheit 6: Familiäre Auswirkungen

Pereira (2023) weist auch auf mögliche familiäre Folgen hin, da die Internet- und Computerspielabhängigkeit häufig zu einer Verschlechterung der Familienbeziehungen führt. Spannungen und Konflikte zwischen Familienmitgliedern nehmen zu, wenn Aufforderungen ignoriert werden, den Internet- und Computerspielkonsum zu reduzieren oder ganz zu beenden. Kinder und Jugendliche leugnen möglicherweise die Existenz ihres Problems, versuchen zu verbergen, wie viel Zeit sie online verbringen, und beschuldigen ihre Eltern, sich in ihr Leben einzumischen. Die Eltern selbst sind sich möglicherweise nicht einig, wie sie mit dem Problem umgehen sollen, was zu vielen Streitigkeiten und Konflikten führen kann.

Dies könnte auch finanzielle Folgen haben, da Jugendliche und Erwachsene große Summen für neue Computerspiele, Spielfunktionen (z. B. eine neue Rüstung oder besondere „Kräfte“ für ihren Avatar) und Computer-Upgrades (z. B. neue Computergrafikkarten) ausgeben.



Einheit 7: Gemeinschaftliche Auswirkungen

Wir glauben, dass die Auswirkungen von Computerspielstörungen auf die Gemeinschaft ähnlich sind wie die Auswirkungen anderer Verhaltenssüchte und psychischer Erkrankungen. Wir können von kurz- bis langfristigen Auswirkungen ausgehen:

- Spielstörungen können bei Gamer:innen zu einer verminderten Produktivität führen und ihre Fähigkeit beeinträchtigen, einen effektiven Beitrag zu Arbeit, Schule oder Gemeinschaftsaktivitäten zu leisten. Diese verminderte Produktivität kann sich auf Organisationen, Unternehmen und Bildungseinrichtungen innerhalb der Gemeinschaft auswirken.
- Gemeinnützige Unterstützungsdienste wie psychiatrische Kliniken, Beratungsstellen und Suchtbehandlungseinrichtungen, können eine erhöhte Nachfrage von Personen erfahren, die Hilfe bei spielbezogenen Problemen suchen. Diese Belastung kann sich auf Wartezeiten, die Verfügbarkeit von Ressourcen und die allgemeine Qualität der Versorgung der Bedürftigen auswirken.
- Die kurzfristigen Folgen von Spielstörungen, wie körperliche und psychische Gesundheitsprobleme, können zu höheren Gesundheitskosten für die Gemeinschaften beitragen. Dazu gehören Ausgaben für medizinische Behandlungen, Therapien und Rehabilitationsmaßnahmen für Jugendliche, die von einer Spielstörung betroffen sind.
- Spielstörungen können soziale Netzwerke innerhalb von Gemeinschaften stören, was zu angespannten Beziehungen, Konflikten und letztlich zu einem geringeren sozialen Zusammenhalt führt. Eine solche Störung kann sich in verstärkten Spannungen zwischen Familienmitgliedern, Bezugsgruppen und Gemeinschaftsorganisationen äußern.
- Langfristig kann die wirtschaftliche Belastung von Gemeinschaften durch Spielstörungen aufgrund von Faktoren wie einer geringeren Erwerbsbeteiligung, höheren Gesundheitskosten und einem niedrigeren Bildungsniveau der Betroffenen eskalieren. Dies kann die lokale



Wirtschaft belasten und die Möglichkeiten für Wachstum und Entwicklung einschränken.

- Menschen mit einer Spielstörung können langfristig sozial isoliert und in ihren Gemeinschaften ausgegrenzt werden, was zu Gefühlen wie Entfremdung und Abkopplung führt. Dies kann die psychischen Probleme weiter verschlimmern und die Bemühungen um eine Wiedereingliederung der Betroffenen in das Gemeinschaftsleben behindern.
- Spielstörungen können nachhaltige Auswirkungen auf den Bildungserfolg und die Partizipation am Erwerbsleben haben und die Zukunftsaussichten der Betroffenen potenziell einschränken. Dies kann zu schlechteren schulischen Leistungen, geringeren Beschäftigungschancen und geringerer wirtschaftlicher Mobilität innerhalb von Gemeinschaften führen.



Einheit 8: Die positiven Auswirkungen

In seinem Online-Artikel „11 Positive Effects of Video Games“ (11 positive Auswirkungen von Computerspielen) schreibt Cam Adair (2021), dass Computerspielen auch positive Auswirkungen und Vorteile haben kann, wenn es in Maßen geschieht. Zu den bemerkenswertesten positiven Effekten von Gaming gehören:

- Verbesserte kognitive Fähigkeiten
- Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten und Logik
- Verbesserte Augen-Hand-Koordination
- Größere Multitaskingfähigkeit
- Schnellere und genauere Entscheidungsfindung
- Verstärkte prosoziale Verhaltensweisen
- Besseres Sehvermögen (Aufmerksamkeit für Details)
- Mehr körperliche Aktivität mit Spielen, die körperliche Aktivität fördern (VR-Fitnessspiele oder AR-Handspiele wie Pokémon Go)

Verbesserte kognitive Fähigkeiten: Computerspiele verbessern unterschiedliche kognitive Fähigkeiten, insbesondere die visuell-räumlichen Fähigkeiten und die Konzentration. Die visuell-räumliche Fähigkeit ist die Fähigkeit, Objekte und die Verhältnisse zwischen diesen Objekten zu erkennen und sich zu merken. Diese Fähigkeit kann für alltägliche Aufgaben wie Autofahren, Orientierung in der Stadt, das Lesen einer Karte oder das Erkennen von Objekten in der Umgebung wichtig sein. Räumliches Vorstellungsvermögen ist auch in verschiedenen Studienfächern wichtig, z. B. in Mathematik, Naturwissenschaften, Ingenieurwesen, Meteorologie und Architektur.

Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten und Logik: Eine Studie von Gong, D., He, H., Liu, D., Ma, W., Dong, L., Luo, C., & Yao, D. (2015) zeigte, dass Gaming die Fähigkeiten in den Bereichen Problemlösung und Logik verbessert. Die Forscher führten fMRT-Scans bei 27 professionellen Gamer:innen durch und stellten fest, dass sie mehr graue Substanz und eine „erhöhte Konnektivität zwischen bestimmten Unterregionen im insularen Kortex“ aufwiesen. In der Praxis bedeutet dies eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten,



einschließlich verbesserter Problemlösungsfähigkeiten und Logik. Viele Gamer:innen spielen Spiele, die ein hohes Maß an Planung, strategischem Denken und logischem Denken erfordern, um Ziele im Spiel zu erreichen.

Verbesserte Augen-Hand-Koordination: Ein weiterer positiver Effekt des Spielens ist die Verbesserung der Augen-Hand-Koordination. Eine Studie von Gozli, D. G., Bavelier, D., & Pratt, J. (2014) fand heraus, dass Menschen, die regelmäßig Computerspiele spielen, bessere sensomotorische Fähigkeiten haben als jene, die dies nicht tun. Diese Fähigkeiten sind der Schlüssel zum schnelleren Erlernen und Beherrschen von Aufgaben, die Augen-Hand-Koordination erfordern, wie z. B. Fahrradfahren, Tippen oder andere Aufgaben, bei denen die Bewegung der Hände mit der Bewegung der Augen koordiniert werden muss. Spiele ermöglichen es Ihnen, die Fähigkeit zum schnelleren und effizienteren Erlernen sensomotorischer Muster und Bewegungen zu entwickeln, was Ihnen bei Aufgaben in der physischen Welt helfen kann.

Bessere Multitaskingfähigkeit: Es ist erwiesen, dass Computerspiele die Multitaskingfähigkeit verbessern. Dies ist einer der bemerkenswertesten Vorteile des Spielens, da es Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre täglichen Aufgaben besser und effizienter zu erledigen und auch viele Aufgaben gleichzeitig auszuführen. Viele Spiele zwingen die Spieler:innen dazu, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen - insbesondere Actionspiele. Bei all der rasanten Action und der Hyperstimulation, die moderne Spiele bieten, können die Gamer:innen ihre Multitaskingfähigkeit verbessern.

Schnellere und genauere Entscheidungsfindung: Forscher der University of Rochester (Green, C. S., Pouget, A., & Bavelier, D., 2010) haben herausgefunden, dass Computerspiele dabei helfen können, Entscheidungen schneller und genauer zu treffen, was sich in einer besseren Entscheidungsfähigkeit im wirklichen Leben niederschlagen kann. Die Studie zeigte auch, dass insbesondere Spieler:innen von Actionspielen mit größerer Wahrscheinlichkeit schnellere und präzisere Entscheidungen treffen als Nicht-Gamer:innen und sogar als Spieler:innen langsamer Spiele. Wenn diese mit einem Problem konfrontiert wurden, waren die Spieler:innen von Actionspielen bei der Lösung bis zu 25 % schneller als Spieler:innen langsamer Spiele, und



ihre Entscheidungen waren auch genauer. Diese Fähigkeit kann in Arbeitsbereichen wertvoll sein, in denen eine schnelle Entscheidungsfindung von entscheidender Bedeutung ist, wie z. B. in einem Krankenhaus, und Gamer:innen sind in der Lage, diese Entscheidungen schneller und genauer zu treffen.

Verbesserte prosoziale Verhaltensweisen: Auch wenn exzessives Spielen unsozial machen kann, gibt es viele Spiele, die den sozialen Aspekt des Gamings fördern. Bei einigen Spielen muss man mit anderen Spieler:innen zusammenarbeiten und sich mit ihnen über Text- oder Sprachchat unterhalten, was die Fähigkeit verbessern kann, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten und besser sozial zu interagieren, und das sogar während des Computerspielens. Der soziale Aspekt des Gamings hat sich auch über das Spielen prosozialer Spiele hinaus entwickelt. Obwohl Gaming immer sozialer wird, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen dem Spielen und persönlichen Interaktionen bzw. Freundschaften in der realen Welt zu halten.

Besseres Sehvermögen: Eine Studie von Timothy J. Wright und Daniel P. Blakely aus dem Jahr 2012 ergab, dass Menschen, die Computerspiele spielen, mehr Details sehen können, insbesondere in der Peripherie ihres Blickfeldes. Diese Fähigkeit, mehr Details mit den Augen und in der Peripherie des Blickfeldes zu erkennen, führt zu einer besseren Leistung bei alltäglichen Aufgaben wie dem Autofahren. Dennoch ist es wichtig, den Augen eine Pause vom Bildschirm zu gönnen, idealerweise ein paar Minuten pro Stunde, da übermäßige Bildschirmarbeit zu Augenreizungen und -überanstregungen führen kann.

Höhere Genauigkeit und schnellere Erledigung von Aufgaben: Computerspiele können die Fähigkeit verbessern, Aufgaben, die Genauigkeit erfordern, schneller und mit höherer Genauigkeit auszuführen. Eine Studie von James C. Rosser Jr. et al. (2007) untersuchte die Ausbildung von Laparoskopie:innen (Bauchchirurg:innen) und bezog junge Chirurg:innen ein, die Computerspiele spielten, um herauszufinden, welche Auswirkungen das Spielen auf ihre Fähigkeit, Operationen und andere medizinische Aufgaben auszuführen, hatte. Die Studie ergab, dass Chirurg:innen, die in der Vergangenheit oder in jüngster Zeit Computerspiele gespielt hatten, 37 %



weniger Fehler machten und die Aufgabe um 27 % schneller erledigten als Nicht-Gamer:innen. Auch ihre Genauigkeit verbesserte sich mit zunehmender Spielzeit. Die Studie ergab, dass Gamer:innen selbst bei einer bescheideneren Spielzeit (drei Stunden pro Woche) bessere Leistungen erbrachten als Nicht-Gamer:innen. Dies deutet darauf hin, dass Gamer:innen bei Aufgaben, die Geschwindigkeit, Genauigkeit und Augen-Hand-Koordination erfordern, besser abschneiden.

Einige Computerspiele fördern die Teamarbeit: Gamer:innen spielen viele Spiele, bei denen sie mit anderen Teammitgliedern zusammenarbeiten müssen, um das Spielziel zu erreichen. Zu den beliebtesten Spielen gehören Team Fortress 2, Roblox, League of Legends, Dota 2, Counter Strike, Rocket League und viele andere. In einer von Keith, M. J., Anderson, G., Gaskin, J., & Dean, D. (2018) durchgeführten Studie schnitten Teams, die 45 Minuten lang gemeinsam Computerspiele spielten, um bis zu 20 % besser ab als Teams, die an anderen Formen von Teambuilding-Übungen teilnahmen. Dies deutet darauf hin, dass Spiele eine gute Möglichkeit sind, die Chemie zwischen Teammitgliedern zu verbessern, wenn sie als teambildende Übung eingesetzt werden. Die Studie zeigt auch, dass einige Spiele das Potenzial haben, die Fähigkeit von Individuen zur Zusammenarbeit mit anderen Teammitgliedern zu verbessern, was auf dem heutigen Arbeitsmarkt eine wertvolle Fähigkeit ist.

Mehr körperliche Aktivität: Das Spielen von Computerspielen, die Sie zu mehr Bewegung anregen, kann Ihre körperliche Gesundheit verbessern, insbesondere im Vergleich zu Spielen, bei denen Sie die ganze Zeit sitzen. Nehmen Sie als Beispiel Virtual-Reality-Spiele (VR). Bei der überwiegenden Mehrheit dieser Spiele müssen Sie sich bewegen oder zumindest aufstehen, was bereits besser für Ihre Gesundheit ist als das ständige Sitzen bei anderen Spielen. Außerdem empfinden viele Gamer:innen VR-Spiele als immersiver und befriedigender als herkömmliche Spiele, sodass es nur eine Frage der Zeit ist, bis VR-Spiele in den nächsten Jahren oder Jahrzehnten zur Norm werden.

Ein weiteres gutes Beispiel sind Augmented-Reality-(AR)-Apps wie Pokémon Go, die eine nahtlose Verschmelzung der realen mit der virtuellen Welt ermöglichen. Die Nutzung von VR/AR-Brillen wird in Zukunft wahrscheinlich



zunehmen, da sie preislich immer erschwinglicher werden und es ermöglichen, die Zwischenschaltung eines Smartphones oder eines Computers loszuwerden. Dies könnte eine großartige Chance darstellen, Computerspiele mit der realen Welt zu verbinden.

Neben diesen wichtigsten positiven Auswirkungen von Computerspielen gibt es noch einige andere Effekte, über die viele Gamer:innen berichten, darunter:

- Englische Nicht-Muttersprachler:innen können mit Computerspielen schneller Englisch lernen,
- Computerspiele verlangen, dass Sie bei Ihrer Aufgabe durchhalten, um das Ziel des Spiels zu erreichen, und fördern so ihr Durchhaltevermögen,
- Gamer:innen können sich auch besser und länger konzentrieren als Nicht-Gamer:innen,
- Weitere Vorteile sind eine bessere Mustererkennung, strategisches Denken, Risikobereitschaft und Managementfähigkeiten.

Die Quintessenz ist, wie Adair (2021) es ausdrückt, dass Spiele eine positive und nützliche Erfahrung sein können, wenn sie in Maßen gespielt werden.

Um die positiven Auswirkungen von Computerspielen zu erfahren, kann es hilfreich sein, die eigene Motivation für das Spielen zu ermitteln. Wenn Sie Spiele in Maßen, zum Spaß und zur Erholung spielen, können Sie viele Vorteile erfahren. Wenn Sie jedoch exzessiv spielen, um Problemen im wirklichen Leben zu entkommen, können Sie Probleme durch Ihr Spielverhalten bekommen und im Extremfall eine Computerspielstörung entwickeln.

Computerspielen kann sowohl negative als auch positive Auswirkungen auf die Lebensqualität haben, daher ist es wichtig, sich der eigenen Spielweise bewusst zu sein und ein Gleichgewicht zu anderen Lebensbereichen zu bewahren.

Wir haben einige Fragen (Fragebögen) zu den Auswirkungen von Computerspielstörungen entwickelt, die als **Abschluss** für dieses Modul verwendet werden können. Für diese Aktivität verwenden Sie bitte das Dokument „Übungen“ für Einheit 5 (Anhänge).



Referenzen

Adair, C. (2021) 11 Positive Effects of Video Games - <https://gamequitters.com/positive-effects-of-video-games/> abgerufen am 02.01.2024

Adair, C. (2022) The Social Effects of Video Games - <https://gamequitters.com/social-effects-of-video-games/> abgerufen am 13.10.2023

Adair, C. (2021) Video Games and Mental Health: How Gaming Affects Your Mental Health - <https://gamequitters.com/how-gaming-affects-your-mental-health/> abgerufen am 02.01.2024

Adair, C. (2022) - How Gaming Affects Learning in College <https://gamequitters.com/how-gaming-affects-learning-in-college/> abgerufen am 02.01.2024

Adair, C. (2021) The Negative Effects of Video Games – 12 Symptoms - <https://gamequitters.com/negative-effects-of-video-games/> abgerufen am 13.10.2023

Adžić, S., Al-Mansour, J., Naqvi, H., & Stambolić, S. (2021). The impact of video games on Students' educational outcomes. *Entertainment Computing*, 38, 100412. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2021.100412> abgerufen am 04.01.2023

Burleigh, Tyrone & Griffiths, Mark & Sumich, Alexander & Stavropoulos, Vasilis & Kuss, Daria. (2019). A Systematic Review of the Co-occurrence of Gaming Disorder and Other Potentially Addictive Behaviors. *Current Addiction Reports*. 6. 10.1007/s40429-019-00279-7.



Gentile DA, Anderson CA, Yukawa S, Ihori N, Saleem M, Ming LK, Shibuya A, Liao AK, Khoo A, Bushman BJ, Rowell Huesmann L, Sakamoto A. The effects of prosocial video games on prosocial behaviours: international evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Pers Soc Psychol Bull.* 2009 Jun;35(6):752-63. doi: 10.1177/0146167209333045. Epub 25. März 2009. PMID: 19321812; PMCID: PMC2678173. Abgerufen am 03.01.2024

Gong, D., He, H., Liu, D., Ma, W., Dong, L., Luo, C., & Yao, D. (2015). Enhanced functional connectivity and increased gray matter volume of insula related to action video game playing. *Scientific Reports*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.1038/srep09763> abgerufen am 04.01.2024

González-Bueso V, Santamaría JJ, Fernández D, Merino L, Montero E, Jiménez-Murcia S, del Pino-Gutiérrez A und Ribas J (2018) Internet Gaming Disorder in Adolescents: Personality, Psychopathology and Evaluation of a Psychological Intervention Combined With Parent Psychoeducation. *Front. Psychol.* 9:787. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00787 abgerufen am 03.01.2024

Gozli, D. G., Bavelier, D., & Pratt, J. (2014). The effect of action video game playing on sensorimotor learning: Evidence from a movement tracking task. *Human movement science*, 38, S. 152–162. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.09.004>. Abgerufen am 04.01.2024

Green, C. S., Pouget, A., & Bavelier, D. (2010). Improved probabilistic inference as a general learning mechanism with action video games. *Current Biology: CB*, 20(17), 1573. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.07.040> Abgerufen am 04.01.2024

Keith, M. J., Anderson, G., Gaskin, J., & Dean, D. (2018). Team Video Gaming for Team Building: Effects on Team Performance. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 10(4), S. 205-231. <https://doi.org/10.17705/1thci.00110> DOI: DOI: 10.17705/1thci.00110 abgerufen am 04.01.2024



MINDSET Projektkonsortium (2023) „Playbook for digital well-being. How young people can

develop balanced gaming habits“. Verfügbar unter
https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Handbook_EN_0eab4b66db.pdf

MINDSET Projektkonsortium (2023) „Organisational Change Guide for youth organisations to

address online gaming disorder among young people“. Verfügbar unter
https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Guide_eaf9bc6ac5.pdf

Pereira, S. F. (o. D.) Dependência da internet e de videojogos em crianças e jovens
<https://www.itad.pt/tratamento-de-psicologia/dependencia-da-internet-videojogos-criancas-jovens/> abgerufen am 13.10.2023

Redmond, D. L. (2010) A thesis submitted to the graduate faculty in partial fulfilment of the requirements for the degree of MASTER OF SCIENCE Iowa State University Ames, Iowa 2010 Link: <https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/a01bab34-3c46-4329-9df5-c4532a0ff809/> Inhalt abgerufen am 03.01.2024

Rosser, J. C., Jr, Lynch, P. J., Cuddihy, L., Gentile, D. A., Klonsky, J., & Merrell, R. (2007). The impact of video games on training surgeons in the 21st century. Archives of surgery (Chicago, Ill. : 1960), 142(2), S. 181–186. <https://doi.org/10.1001/archsurg.142.2.181> Abgerufen am 04.01.2024

Tortolero SR, Peskin MF, Baumler ER, Cuccaro PM, Elliott MN, Davies SL, Lewis TH, Banspach SW, Kanouse DE, Schuster MA. Daily violent video game playing and depression in preadolescent youth. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014 Sep;17(9):609-



15. doi: 10.1089/cyber.2014.0091. Epub 9. Juli 2014. PMID: 25007237; PMCID: PMC4227415 abgerufen am 03.01.2024

Wright, T., Blakely, D., & Boot, W. (2012). The effects of action video game play on vision and attention.

Yen, Ju-Yu, Yi-Chun Yeh, Peng-Wei Wang, Tai-Ling Liu, Yun-Yu Chen, and Chih-Hung Ko. 2018. „Emotional Regulation in Young Adults with Internet Gaming Disorder“ International Journal of Environmental Research and Public Health 15, Nr. 1: 30. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030> Inhalt abgerufen am 03.01.2024

Zachary L. Schmitt und Michael G. Livingston (2015) Video Game Addiction and College Performance Among Males: Results from a 1 Year Longitudinal Study CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING Vol. 18, Nummer1, 2015 DOI:10.1089/cyber.2014.0403 <http://publish.illinois.edu/zhengqi2/files/2016/05/source2.pdf> Abgerufen am 04.01.2024



Anhang - Aktivität: Fragebogen

Diese Quiz-Aktivität soll es den Teilnehmer:innen des Programms für den Kapazitätsaufbau ermöglichen, die kurz- und langfristigen Auswirkungen von Spielstörungen zu erkennen: psychologisch, physisch, sozial, familiär, akademisch und gemeinschaftlich.

Benötigte Materialien

- Fragenliste
- Fragenliste mit richtigen Antworten

Fragen

Physische Auswirkungen

1. Welche der folgenden Optionen ist eine häufige kurzfristige körperliche Auswirkung einer Spielstörung?
 - a) Verbesserte Körperhaltung
 - b) Überanstrengung der Augen und Ermüdung
 - c) Gesteigerte körperliche Fitness
 - d) Verbesserte kardiovaskuläre Gesundheit
2. Richtig oder Falsch:
Exzessives Spielen kann zu körperlichen Beschwerden wie Überanstrengung der Augen und Kopfschmerzen führen.
3. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf die körperliche Gesundheit auswirken?
 - a) Gestärktes Immunsystem
 - b) Verringeres Risiko für Fettleibigkeit



- c) Erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Problemen mit dem Bewegungsapparat
 - d) Verbesserte allgemeine körperliche Ausdauer
4. Richtig oder Falsch:
- Eine langfristige Spielstörung kann zu Muskel- und Skelettproblemen wie dem Karpaltunnelsyndrom führen.
5. Welche der folgenden langfristigen körperlichen Auswirkungen werden mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht?
- a) Geringeres Risiko für die Entwicklung von Sehproblemen
 - b) Verbesserte kardiovaskuläre Fitness
 - c) Verbesserte Hand-Augen-Koordination
 - d) Erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit

Psychologische Auswirkungen

6. Welche der folgenden Optionen ist eine psychologische Auswirkung der Spielstörung?
- a) Erhöhtes Selbstwertgefühl
 - b) Beeinträchtigte Impulskontrolle
 - c) Verbesserte soziale Fähigkeiten
 - d) Verbesserte kognitive Fähigkeiten
7. Richtig oder Falsch:
- Kurzzeitiges exzessives Spielen führt nicht zu erhöhter Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen.
8. Welche der folgenden Optionen ist eine mögliche langfristige psychologische Folge einer unbehandelten Spielstörung?
- a) Verbesserte kognitive Funktion



- b) Gesteigertes Selbstwertgefühl
- c) Verbesserte soziale Fähigkeiten
- d) Entwicklung von Depressionen und Angststörungen

9. Richtig oder Falsch:

Exzessives Spielen kann zu einem erhöhten Stress- und Angstniveau führen.

10. Wie könnte sich eine langfristige Spielstörung auf das Identitäts- und Selbstwertgefühl einer Person auswirken?

- a) Gestärktes Identitäts- und Zielbewusstsein
- b) Verbesserte Selbstwahrnehmung und Introspektion
- c) Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- d) Verbesserte Fähigkeit, sich an veränderte Umstände anzupassen

Soziale Auswirkungen

11. Welche der folgenden sozialen Konsequenzen kann sich aus einer Spielstörung ergeben?

- a) Verstärkte Beteiligung an Gemeinschaftsaktivitäten
- b) Isolation von Freund:innen, Bekannten und der Familie
- c) Verbesserte soziale Fähigkeiten
- d) Verbessertes Einfühlungsvermögen und Verständnis

12. Welche kurzfristigen Auswirkungen könnte eine Spielstörung auf soziale Beziehungen haben?

- a) Gestärkte Bindungen aufgrund gemeinsamer Interessen
- b) Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten
- c) Erhöhtes Einfühlungsvermögen und Verständnis
- d) Belastete Beziehungen aufgrund von Vernachlässigung und Rückzug



13. Welcher der folgenden Punkte ist eine häufige kurzfristige soziale Auswirkung einer Spielstörung?

- a) Verbesserte Sozialkompetenz
- b) Verstärkte Teilnahme an sozialen Aktivitäten
- c) Weniger persönliche Interaktionen
- d) Gestärkte zwischenmenschliche Beziehungen

14. Richtig oder Falsch:

Langfristige Spielstörungen können zu einer Zunahme der sozialen Beziehungen in der realen Welt führen.

15. Welche der folgenden langfristigen sozialen Auswirkungen wird mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht?

- a) Verstärkte Gefühle von Einsamkeit und Isolation
- b) Stärkeres Engagement für soziale Zwecke
- c) Erhöhte Empathie gegenüber anderen
- d) Verbesserte Fähigkeiten zur Teamarbeit

Akademische Auswirkungen

16. Richtig oder Falsch:

Exzessives Spielen führt zu schlechteren schulischen Leistungen und schlechteren Noten.

17. Welche der folgenden kurzfristigen akademischen Auswirkungen kann mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht werden?

- a) Verbesserte Konzentration und Fokus
- b) Gesteigerte Motivation zum Lernen
- c) Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten
- d) Verschlechterung der schulischen Leistungen



18. Welche langfristigen Auswirkungen könnten Spielstörungen auf akademische oder berufliche Ziele haben?
- a) Gesteigerte Motivation und Ehrgeiz
 - b) Verminderte schulische oder berufliche Leistungen
 - c) Verbesserte Entscheidungsfähigkeit
 - d) Gesteigerte Kreativität und Innovation
19. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf den akademischen Erfolg auswirken?
- a) Geringere Wahrscheinlichkeit, eine höhere Ausbildung zu absolvieren
 - b) Verbesserte kognitive Fähigkeiten
 - c) Verbesserte Zeitmanagementfähigkeiten
 - d) Vermehrte Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten
20. Welche der folgenden langfristigen akademischen Auswirkungen werden mit Spielstörungen in Verbindung gebracht?
- a) Größerer akademischer Erfolg
 - b) Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten
 - c) Geringere berufliche Chancen
 - d) Verbesserte Fähigkeiten zum kritischen Denken

Familiäre Auswirkungen

21. Wie kann sich eine Spielstörung auf Familienbeziehungen auswirken?
- a) Stärkung der Kommunikation und Bindung
 - b) Verstärkung von Konflikten und Spannungen
 - c) Ermutigung zu gesunden Grenzen
 - d) Förderung des gegenseitigen Verständnisses
22. Welche der folgenden Optionen ist eine häufige kurzfristige familiäre Auswirkung von Spielstörungen?
- a) Gestärkte Familienbande



- b) Verbesserte Kommunikation
- c) Vernachlässigung der familiären Verpflichtungen
- d) Erhöhte Empathie gegenüber Familienmitgliedern

23. Richtig oder Falsch:

Langfristige Spielstörungen können zu angespannten Familienbeziehungen und vermindertem Zusammenhalt führen.

24. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf die Familiendynamik auswirken?

- a) Abnahme der elterlichen Autorität und Einbindung
- b) Verstärktes gegenseitiges Verständnis und Unterstützung
- c) Verbesserte Kommunikation in der Familie
- d) Gestärkte Familienbande

25. Welche der folgenden langfristigen Auswirkungen auf die Familie steht im Zusammenhang mit einer Spielstörung?

- a) Verbesserte Konfliktlösungsfähigkeiten
- b) Verringerung des Stressniveaus der Familie
- c) Verbesserte Freizeitaktivitäten der Familie
- d) Verstärktes Gefühl der Isolation unter den Familienmitgliedern

Gemeinschaftliche Auswirkungen

26. Richtig oder Falsch:

Spielstörungen haben keinerlei Auswirkungen auf die Produktivität und den Beitrag zur Gesellschaft.

27. Wie könnte sich eine Spielstörung auf die Beteiligung an gesellschaftlichen Aktivitäten auswirken?

- a) Erhöhte Beteiligung an ehrenamtlicher Arbeit
- b) Verringerung des Engagements bei Gemeinschaftsveranstaltungen
- c) Kein Einfluss auf das Engagement in der Gemeinschaft



d) Verbesserte Führungsqualitäten

28. Richtig oder Falsch:

Exzessives Spielen kann dazu führen, dass die Teilnahme an gemeinschaftlichen Aktivitäten und Veranstaltungen abnimmt.

29. Welche der folgenden Optionen ist eine häufige kurzfristige Auswirkung von Spielstörungen auf die Gemeinschaft?

- a) Verstärktes ehrenamtliches Engagement
- b) Verstärktes Engagement in der Gemeinschaft
- c) Geringere Beteiligung an Gemeinschaftsinitiativen
- d) Gestärkte gemeinschaftliche Bindungen

30. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf das Engagement in der Gemeinschaft auswirken?

- a) Geringere Beteiligung an bürgerschaftlichen Aktivitäten
- b) Verbesserte Führungsqualitäten
- c) Erhöhte Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement
- d) Gestärkte Gemeinschaftspartnerschaften

31. Welche der folgenden langfristigen Auswirkungen auf die Gemeinschaft könnte mit Spielstörungen in Verbindung gebracht werden?

- a) Verbesselter Zusammenhalt der Gemeinschaft
- b) Größerer gesellschaftlicher Beitrag
- c) Erhöhte Resilienz der Gemeinschaft
- d) Erhöhte Belastung der gemeinschaftlichen Ressourcen



Richtige Antworten

Physische Auswirkungen

1. Welche der folgenden Optionen ist eine häufige kurzfristige körperliche Auswirkung einer Spielstörung?
 - a) Verbesserte Körperhaltung
 - b) Überanstrengung der Augen und Ermüdung**
 - c) Gesteigerte körperliche Fitness
 - d) Verbesserte kardiovaskuläre Gesundheit

2. Richtig oder Falsch:
Exzessives Spielen kann zu körperlichen Beschwerden wie Überanstrengung der Augen und Kopfschmerzen führen.
Richtige Antwort: **Richtig**

3. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf die körperliche Gesundheit auswirken?
 - a) Gestärktes Immunsystem
 - b) Verringeres Risiko für Fettleibigkeit
 - c) Erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Problemen mit dem Bewegungsapparat**
 - d) Verbesserte allgemeine körperliche Ausdauer

4. Richtig oder Falsch:
Eine langfristige Spielstörung kann zu Muskel- und Skelettproblemen wie dem Karpaltunnelsyndrom führen.
Richtige Antwort: **Richtig**

5. Welche der folgenden langfristigen körperlichen Auswirkungen werden mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht?
 - a) Geringeres Risiko für die Entwicklung von Sehproblemen
 - b) Verbesserte kardiovaskuläre Fitness



c) Verbesserte Hand-Augen-Koordination

d) Erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit

Psychologische Auswirkungen

6. Welche der folgenden Optionen ist eine psychologische Auswirkung der Spielstörung?

a) Erhöhtes Selbstwertgefühl

b) Beeinträchtigte Impulskontrolle

c) Verbesserte soziale Fähigkeiten

d) Verbesserte kognitive Fähigkeiten

7. Richtig oder Falsch:

Kurzzeitiges exzessives Spielen führt nicht zu erhöhter Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen.

Richtige Antwort: **Falsch**

8. Welche der folgenden Optionen ist eine mögliche langfristige psychologische Folge einer unbehandelten Spielstörung?

a) Verbesserte kognitive Funktion

b) Gesteigertes Selbstwertgefühl

c) Verbesserte soziale Fähigkeiten

d) Entwicklung von Depressionen und Angststörungen

9. Richtig oder Falsch:

Exzessives Spielen kann zu einem erhöhten Stress- und Angstniveau führen.

Richtige Antwort: **Richtig**



10. Wie könnte sich eine langfristige Spielstörung auf das Identitäts- und Selbstwertgefühl einer Person auswirken?
- a) Gestärktes Identitäts- und Zielbewusstsein
 - b) Verbesserte Selbstwahrnehmung und Introspektion
 - c) Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**
 - d) Verbesserte Fähigkeit, sich an veränderte Umstände anzupassen

Soziale Auswirkungen

11. Welche der folgenden sozialen Konsequenzen kann sich aus einer Spielstörung ergeben?
- a) Verstärkte Beteiligung an Gemeinschaftsaktivitäten
 - b) Isolation von Freund:innen, Bekannten und der Familie**
 - c) Verbesserte soziale Fähigkeiten
 - d) Verbessertes Einfühlungsvermögen und Verständnis
12. Welche kurzfristigen Auswirkungen könnte eine Spielstörung auf soziale Beziehungen haben?
- a) Gestärkte Bindungen aufgrund gemeinsamer Interessen
 - b) Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten
 - c) Erhöhtes Einfühlungsvermögen und Verständnis
 - d) Belastete Beziehungen aufgrund von Vernachlässigung und Rückzug**
13. Welcher der folgenden Punkte ist eine häufige kurzfristige soziale Auswirkung einer Spielstörung?
- a) Verbesserte Sozialkompetenz
 - b) Verstärkte Teilnahme an sozialen Aktivitäten
 - c) Weniger persönliche Interaktionen**
 - d) Gestärkte zwischenmenschliche Beziehungen



14. Richtig oder Falsch:

Langfristige Spielstörungen können zu einer Zunahme der sozialen Beziehungen in der realen Welt führen.

Richtige Antwort: **Falsch**

15. Welche der folgenden langfristigen sozialen Auswirkungen wird mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht?

a) Verstärkte Gefühle von Einsamkeit und Isolation

b) Stärkeres Engagement für soziale Zwecke

c) Erhöhte Empathie gegenüber anderen

d) Verbesserte Fähigkeiten zur Teamarbeit

Akademische Auswirkungen

16. Richtig oder Falsch:

Exzessives Spielen führt zu schlechteren schulischen Leistungen und schlechteren Noten.

Richtige Antwort: **Falsch**

17. Welche der folgenden kurzfristigen akademischen Auswirkungen kann mit einer Spielstörung in Verbindung gebracht werden?

a) Verbesserte Konzentration und Fokus

b) Gesteigerte Motivation zum Lernen

c) Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten

d) Verschlechterung der schulischen Leistungen

18. Welche langfristigen Auswirkungen könnten Spielstörungen auf akademische oder berufliche Ziele haben?

a) Gesteigerte Motivation und Ehrgeiz

b) Verminderte schulische oder berufliche Leistungen

c) Verbesserte Entscheidungsfähigkeit

d) Gesteigerte Kreativität und Innovation



19. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf den akademischen Erfolg auswirken?

- a) **Geringere Wahrscheinlichkeit, eine höhere Ausbildung zu absolvieren**
- b) Verbesserte kognitive Fähigkeiten
- c) Verbesserte Zeitmanagementfähigkeiten
- d) Vermehrte Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten

20. Welche der folgenden langfristigen akademischen Auswirkungen werden mit Spielstörungen in Verbindung gebracht?

- a) Größerer akademischer Erfolg
- b) Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten
- c) **Geringere berufliche Chancen**
- d) Verbesserte Fähigkeiten zum kritischen Denken

Familiäre Auswirkungen

21. Wie kann sich eine Spielstörung auf Familienbeziehungen auswirken?

- a) Stärkung der Kommunikation und Bindung
- b) **Verstärkung von Konflikten und Spannungen**
- c) Ermutigung zu gesunden Grenzen
- d) Förderung des gegenseitigen Verständnisses

22. Welche der folgenden Optionen ist eine häufige kurzfristige familiäre Auswirkung von Spielstörungen?

- a) Gestärkte Familienbande
- b) Verbesserte Kommunikation
- c) **Vernachlässigung der familiären Verpflichtungen**
- d) Erhöhte Empathie gegenüber Familienmitgliedern



23. Richtig oder Falsch:

Langfristige Spielstörungen können zu angespannten Familienbeziehungen und vermindertem Zusammenhalt führen.

Richtige Antwort: **Richtig**

24. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf die Familiendynamik auswirken?

- a) **Abnahme der elterlichen Autorität und Einbindung**
- b) Verstärktes gegenseitiges Verständnis und Unterstützung
- c) Verbesserte Kommunikation in der Familie
- d) Gestärkte Familienbande

25. Welche der folgenden langfristigen Auswirkungen auf die Familie steht im Zusammenhang mit einer Spielstörung?

- a) Verbesserte Konfliktlösungsfähigkeiten
- b) Verringerung des Stressniveaus der Familie
- c) Verbesserte Freizeitaktivitäten der Familie
- d) **Verstärktes Gefühl der Isolation unter den Familienmitgliedern**

Gemeinschaftliche Auswirkungen

26. Richtig oder Falsch:

Spielstörungen haben keinerlei Auswirkungen auf die Produktivität und den Beitrag zur Gesellschaft.

Richtige Antwort: **Falsch**

27. Wie könnte sich eine Spielstörung auf die Beteiligung an gesellschaftlichen Aktivitäten auswirken?

- a) Erhöhte Beteiligung an ehrenamtlicher Arbeit
- b) **Verringerung des Engagements bei Gemeinschaftsveranstaltungen**
- c) Kein Einfluss auf das Engagement in der Gemeinschaft
- d) Verbesserte Führungsqualitäten



28. Richtig oder Falsch:

Exzessives Spielen kann dazu führen, dass die Teilnahme an gemeinschaftlichen Aktivitäten und Veranstaltungen abnimmt.

Richtige Antwort: **Richtig**

29. Welche der folgenden Optionen ist eine häufige kurzfristige Auswirkung von Spielstörungen auf die Gemeinschaft?

- a) Verstärktes ehrenamtliches Engagement
- b) Verstärktes Engagement in der Gemeinschaft
- c) Geringere Beteiligung an Gemeinschaftsinitiativen**
- d) Gestärkte gemeinschaftliche Bindungen

30. Wie könnte sich eine Spielstörung langfristig auf das Engagement in der Gemeinschaft auswirken?

- a) Geringere Beteiligung an bürgerschaftlichen Aktivitäten**
- b) Verbesserte Führungsqualitäten
- c) Erhöhte Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement
- d) Gestärkte Partnerschaften

31. Welche der folgenden langfristigen Auswirkungen auf die Gemeinschaft könnte mit Spielstörungen in Verbindung gebracht werden?

- a) Verbesserter Zusammenhalt der Gemeinschaft
- b) Größerer gesellschaftlicher Beitrag
- c) Erhöhte Resilienz der Gemeinschaft
- d) Erhöhte Belastung der gemeinschaftlichen Ressourcen**



Stufen

Stellen Sie den Teilnehmer:innen die Fragen vor, entweder auf einem Bildschirm oder auf Papier, und geben Sie allen Zeit, sie zu beantworten.

Wenn Sie genug Zeit haben und die Gruppe groß genug ist, können Sie die 1-2-4-ALL-Moderationstechnik anwenden.

Ist dies nicht der Fall, können Sie, nachdem Sie den Teilnehmer:innen ausreichend Zeit für ihre Antworten gegeben haben, mit der großen Gruppe die Antwortmöglichkeiten besprechen, die richtigen Antworten angeben und darüber diskutieren, was am notwendigsten erscheint.

Fazit

Wir erwarten, dass die Teilnehmer:innen durch diese Übung ihr Wissen und ihr Verständnis für die Auswirkungen von Computerspielstörungen in verschiedenen Bereichen einschätzen und ihr Verständnis für das Thema vertiefen können.



Kapitel 6: Prävention

Lernziele

Fähigkeiten: Die Fähigkeit, gesunde Spielgewohnheiten zu erkennen

Kenntnisse: Kenntnisse über alternative Freizeitaktivitäten

Einstellungen: Verstehen der Rolle der Erwachsenen (Eltern) bei der Förderung gesunder Gewohnheiten

Verhaltensweisen: Unterstützung der Pflege positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Gruppenvertrag (30 Min.)
2. Lebensrätsel (30 Minuten)
3. Fragebogen zur Selbsteinschätzung (20 Min.)
4. Trau dich, *nicht* zu spielen (40 Min.)

Benötigte Materialien

- Puzzles
- Flipchart
- Fragebögen zur Selbsteinschätzung
- Papier
- Markers



Einheit 1 Prävention

PRÄVENTION - gr. prophylaktikós

Eine Reihe von Aktionen und Maßnahmen, die dazu dienen, das Auftreten unerwünschter und negativer Phänomene in der Natur, auch im menschlichen, individuellen oder gesellschaftlichen Leben, zu verhindern;

Der Begriff „Prophylaxe“ wird meist wie folgt verwendet: Prävention von Bedrohungen für die menschliche Gesundheit und das menschliche Leben, von sozialen Pathologien und anderen Phänomenen, die den in einer bestimmten Gemeinschaft anerkannten rechtlichen, moralischen und ethischen Normen widersprechen; Präventionsmaßnahmen in verschiedenen Lebensbereichen zeichnen sich durch eine je eigene Spezifität hinsichtlich der Ziele, Methoden und Mittel aus;

Präventionsstufen:

Die WHO unterteilt die Prävention in drei Stufen

- **Universell** - richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Alter oder gesellschaftlicher Gruppe. Sie zielt darauf ab, den Menschen Wissen über Risiko- und Schutzfaktoren, Risikoverhaltensweisen usw. zu vermitteln, um sie von Versuchen und Risikoverhaltensweisen abzuhalten.
- **Selektiv** - richtet sich an Hochrisikogruppen. Betrifft Personen, die zum ersten Mal Risikoverhalten zeigen. Sie erfolgt in Form von pädagogischer Therapie, Kompetenztraining oder Soziotherapie.
- **Indiziert** - gilt für Hochrisikopersonen und für Personen, die als süchtig gelten können. In diesem Fall bedeutet Prävention Schadensbegrenzung. Interventionen auf dieser Ebene erfordern das Eingreifen von Fachleuten, zumeist von medizinischem Personal und Psycholog:innen/Psychotherapeut:innen.



Strategien

- Informativ
- Edukativ
- alternative Aktivitäten
- Interventionistisch
- Schadensbegrenzung
- Umweltveränderungen
- regulatorische Änderungen

A. Informativ

Dabei geht es darum, Informationen über die Folgen von Risikoverhalten zu vermitteln. Es wird davon ausgegangen, dass die Informationen eine Änderung der Einstellung bewirken und dazu führen, dass Menschen von Risikoverhalten Abstand nehmen. Dazu können Informationskampagnen gehören, die Plakate, Broschüren und auch digitale Kommunikationskanäle nutzen, um ein breites Publikum zu erreichen. Beispiele hierfür sind eine Schulkampagne oder Vorträge über die gesundheitlichen Auswirkungen von Computermisbrauch, bei denen lokale Gesundheitsexpert:innen Ratschläge erteilen und die Fragen junger Menschen beantworten.

Die Strategie ist von der Theorie des sozialen Lernens (A. Bandura 1986) abgeleitet .

B. Edukativ

Ziel dieser Strategie ist es, Menschen mit den richtigen Fähigkeiten auszustatten. Wissen allein, ohne entsprechende Fähigkeiten zu besitzen, reicht möglicherweise nicht aus, um Risikoverhalten zu vermeiden. Im Rahmen dieser Strategie können Workshops und Unterrichtseinheiten zum Thema Emotionsmanagement, Verhandlung und Durchsetzungsvermögen organisiert werden. Diese Programme werden häufig von erfahrenen Pädagog:innen und Psycholog:innen geleitet, die vermitteln, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann, ohne auf schädliche „Ersatzprodukte“ zurückzugreifen.



Dabei kann es sich um separate, spezielle Aktivitäten oder um Themen handeln, die in den täglichen Unterricht integriert werden.

C. Alternative Aktivitäten

Wir haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse im Leben - sowohl eher grundlegende als auch höhere Bedürfnisse. Außerdem haben wir im Laufe unseres Lebens verschiedene Entwicklungsaufgaben. Beispiele für psychologische Bedürfnisse sind die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, das Gefühl, erfolgreich zu sein, sich zufrieden zu fühlen oder sich an sozial wichtigen Aktivitäten zu beteiligen. Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht befriedigen können, suchen wir nach anderen Möglichkeiten - auch in Form von Risikoverhalten. Daher ist es wichtig, jungen Menschen den Raum zu geben, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, wenn ihre unmittelbare Umgebung ihnen diese Möglichkeiten nicht bietet, z. B. durch künstlerische, sportliche oder soziale Aktivitäten.

Solche Aktivitäten stärken nicht nur das Gefühl der Zugehörigkeit und der Selbstverwirklichung, sondern lenken Jugendliche auch von negativen Verhaltensweisen ab.

D. Interventionistisch

Es gibt Zeiten, da verstehen wir nicht, was um uns herum vor sich geht, und unsere Probleme überwältigen uns. Das kann zu einer Krise führen. Es ist wichtig, in Krisenmomenten zu intervenieren und die Betroffenen zu begleiten. Dazu gehören psychologische Unterstützung, Krisenintervention, Telefonseelsorge und Beratung.

Im Rahmen dieser Strategie werden Aktivitäten organisiert, um Menschen in Not oder Krisen zu unterstützen. Schulen können mit lokalen psychiatrischen Zentren oder psychologisch-pädagogischen Beratungsstellen zusammenarbeiten, um vor Ort die notwendige Unterstützung zu leisten.

E. Schadensbegrenzung

Dies beinhaltet alle Aktivitäten, die dazu beitragen, den durch schädlichen Konsum oder Sucht verursachten Schaden zu verringern. Es handelt sich um



Maßnahmen, die im Rahmen der indizierten Prävention ergriffen werden. Unabhängig vom Schweregrad der Sucht sollten wir Maßnahmen ergreifen, um den entstandenen Schaden zu verringern.

Im Fall einer Person mit Suchterkrankung geht es darum, den bereits entstandenen Schaden zu verringern, indem man beispielsweise einer drogenabhängigen Person eine saubere Spritze gibt oder eine spielsüchtige Person zu körperlicher Aktivität anregt.

F. Umweltveränderungen

Jede riskante Aktivität hat einen Ausgangspunkt. Dieser kann biologisch, psychologisch oder sozial sein. Er muss erkannt und korrigiert werden. Indem wir den Grund für die Handlung beseitigen, können wir das Problem auf lange Sicht aus der Welt schaffen.

Diese Strategie bezieht das gesamte Umfeld, die unmittelbare Umgebung - Eltern, Gleichaltrige - mit ein. Sie zielt darauf ab, durch die Vermittlung und Stärkung von Fähigkeiten etwas zu bewirken. Bei dieser Strategie wird die Verantwortung zwischen Lehrkräften/Pädagog:innen, Eltern und Gleichaltrigen aufgeteilt.

Dabei können die Schulen eine Schlüsselrolle spielen, indem sie das schulische Umfeld so verändern, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler:innen gefördert werden.

G. Regulatorische Änderungen

Vorschriften, bestehende Gesetze und Konsequenzen bei Nichteinhaltung können wirksam dazu beitragen, von riskanten Aktivitäten abzuschrecken. Deshalb ist es wichtig, verschiedene Regelungen einzuführen, auch auf lokaler Ebene, z. B. Regeln und Vorschriften in Schulen, Kindertagesstätten usw.

Ordnungspolitische Konsequenzen können für manche Menschen eine Motivation sein, ihr Verhalten zu ändern.



Aktivität

Erstellen Sie einen Vertrag. Einen ungewöhnlichen Vertrag. Eine Liste von Regeln, die in Ihrem Raum gelten werden. Hören Sie den Jugendlichen zu, folgen Sie ihnen. Diskutieren Sie jeden Vorschlag, der auftaucht. Die Idee ist, dass alle Teilnehmer:innen, nachdem sie den Vorschlag für eine Regel des Vertrags gehört haben, die Möglichkeit haben sollten, zu sprechen - was sie damit meinen bzw. ob sie wirklich damit einverstanden sind, die Regel zu befolgen. Eine zusätzliche Erschwernis: Die Regeln sollten in der ersten Person Singular formuliert werden und einen positiven Beiklang haben (ohne Verneinung). Dies kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Schließlich unterschreiben alle den Vertrag (mit einem Namen, Spitznamen, Symbol).

Das biopsychosoziale Modell

Sucht ist eine Krankheit - genau wie jede andere Krankheit. Das bedeutet, dass sie vollständig geheilt werden kann. Daher haben Süchte, die als psychische Störung verstanden werden, unterschiedliche Ursprünge. Im biopsychosozialen Modell sehen wir den Menschen als ein Individuum, das aus drei Teilen besteht:

- biologisch
- psychologisch
- sozial

Ist eines dieser Organe defekt, kann dies zu einer Erkrankung der Betroffenen führen.

Biologischer Bereich

1. **Genetische Belastung** - das Vorhandensein des Problems bei anderen Familienmitgliedern.
2. **Andere psychische Störungen** - das Vorliegen einer anderen Störung macht die Person anfälliger für eine weitere.



3. **Toleranz** - jeder Mensch hat eine andere Toleranz gegenüber eingenommenen Substanzen. Wenn eine Person die Substanz schnell „verdaut“, braucht sie größere Dosen und muss sie häufiger einnehmen, was das Risiko einer Abhängigkeit erhöhen kann (im Umkehrschluss kann unsere Substanzkonsum auch verhaltensbedingt sein).

Psychologischer Bereich

1. **Angst** - verstanden als ein Zustand und eine Eigenschaft. Je höher das Niveau, desto höher das Risiko der Abhängigkeit.
2. **Selbstwertgefühl** - ein geringes, unzureichendes Selbstwertgefühl ist eine häufige Ursache für Risikoverhalten und Sucht.
3. **Stressbewältigungsstil** - unser Widerstand gegen Stress und die Art und Weise, wie wir darauf reagieren, ist ebenfalls wichtig. Wir können drei Reaktionsstile unterscheiden:
 - a. Fokus auf Emotionen
 - b. Vermeidung und Substitution
 - c. Konzentration auf die Lösung der Aufgabe.

Sozialer Bereich

1. **Familie** - das Niveau der Familienkompetenz (geringe elterliche Fähigkeiten und Kompetenzen), mangelnde Nähe, unterschiedliche Erziehungsstile der Eltern oder ihre schwierigen Beziehungen sind Merkmale dysfunktionaler Familien.
2. **Gruppe von Gleichaltrigen** - Jugendliche im Alter zwischen 13 und 19 Jahren brauchen eine Gruppe von Gleichaltrigen, um ihre Identität richtig auszubilden. Sie ist ein Bezugspunkt für junge Menschen, weshalb sie einen so starken Einfluss auf Einzelpersonen hat.
3. **Schule** - bei Schwierigkeiten in der Anfangsphase des Bildungswegs besteht ein hohes Risiko für Suchterkrankungen. Mit fortschreitender Ausbildung treten immer mehr Schwierigkeiten auf, die zu Abneigung gegenüber der



MINDSET



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Schule und möglicherweise zum Abbruch der Ausbildung zugunsten anderer
(attraktiverer, „erfolgreicherer“) Aktivitäten führen.



Einheit 2 Die Rolle der Eltern

Die Rolle der unmittelbaren Familie und des Umfelds ist sehr wichtig. Interventionsstrategien beziehen die Eltern in das Geschehen ein.

Die Beziehungen zu Eltern und Geschwistern, die Kommunikation, das Interesse am Kind, die Beteiligung an der Erziehung und Entwicklung des Kindes, die Ermöglichung der Entwicklung von Interessen, die Gestaltung der Freizeit - all dies sind Schutzfaktoren gegen Suchtkrankheiten.

Nur die Eltern haben ein Mitspracherecht darüber, wie viel Zeit ihr Kind mit Gaming verbringt und welche Spiele es spielt.

Es gibt verschiedene Tools, die als elterliche Kontrollinstrumente bekannt sind, unabhängig von der Art des Geräts, sei es ein Computer oder ein Mobiltelefon. Viele Anwendungen und Programme haben auch die Möglichkeit, die Zeit festzulegen, für die die Geräte genutzt werden können.

Android: Bei Android-Geräten kann die Funktion „Google Family“ aktiviert werden, die eine elterliche Kontrolle ermöglicht und die Nutzung von Anwendungen, Spielen usw. einschränkt.

iOS: iOS-Geräte verfügen über eine integrierte Funktion namens „Bildschirmzeit“. Es handelt sich um ein Systemtool, sodass Sie keine zusätzlichen Apps installieren müssen.

Computer und Webbrowser: Sie ermöglichen die Installation verschiedener Programme, Anwendungen und Plug-ins.



Aktivität

Teilen Sie den Teilnehmer:innen einen Test aus und geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit, ihn auszufüllen. Helfen Sie ihnen, falls Fragen auftauchen.

Sprechen Sie nach Abschluss des Tests über die Ergebnisse. Sie können allgemein darüber sprechen, was die einzelnen Ergebnisse bedeuten, oder (wenn die Gruppe integriert ist) individuelle Ergebnisse besprechen.

Es lohnt sich, die Meinungen der Teilnehmer:innen zu den Ergebnissen zu diskutieren und die Schlussfolgerungen auf einem gemeinsamen Blatt zu notieren.

Die Fragen des Fragebogens beziehen sich auf die letzten zwölf Monate.

	JA	NEIN
Ertappst du dich oft dabei, dass du lange über das Spielen (vergangene und zukünftige Spieleinheiten) nachdenkst, auch wenn du gerade nicht spielst?		
Bemerkst du, dass du launisch, reizbar, genervt, wütend, ängstlich oder traurig bist, wenn du nicht spielen kannst?		
Kommt es vor, dass du mehr Zeit, spannendere Aufgaben und Quests oder mehr Gamingzubehör benötigst, um die gleiche Zufriedenheit zu erreichen wie zuvor?		
Findest du dich in Situationen wieder, in denen du weißt, dass du weniger spielen solltest, aber es fällt dir schwer, damit aufzuhören oder deine Spielzeit zu reduzieren?		
Hast du festgestellt, dass du neben dem Spielen weniger Zeit mit anderen Aktivitäten und Hobbys verbringst?		
Kommt es vor, dass du auch dann weiterspielst, wenn du weißt, dass dies negative Konsequenzen haben wird (zu wenig Schlaf, Zuspätkommen zur Arbeit/Schule, Vernachlässigung von Pflichten, Streit über das Spielen oder zu hohe Geldausgaben)?		
Ertappst du dich dabei, dass du andere Menschen anlügst, ihnen absichtlich etwas verschweigst oder Informationen über die Zeit, die du mit dem Spielen verbringst, verdrehst?		



Bist du auf das Spielen angewiesen, um Angstzuständen, Depressionen, Traurigkeit, Schuldgefühlen oder anderen Emotionen zu entkommen?		
Sind/Waren andere Aspekte deines Lebens (Arbeit, Schule, Gesundheit, Beziehungen) durch dein Spielverhalten negativ beeinträchtigt oder gefährdet?		

Wenn du nur eine der Fragen mit „ja“ beantwortet hast, kannst du dich als „unbedenklich“ betrachten. Wenn du zwei bis vier der Fragen mit „ja“ beantwortet hast, bezogen auf einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten, giltst du als mäßig vom Gaming beeinflusst. Wenn du fünf oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet hast, bezogen auf einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten, leidest du möglicherweise an einer Computerspielabhängigkeit und solltest dir so bald wie möglich professionelle Hilfe suchen (Game Quitters; Adair, o. D.).



Einheit 3 Gesunde (Spiel-)Gewohnheiten

Der Zugang zur Technologie ist zweifelsohne eine großartige Ressource, es ist jedoch sehr wichtig, sie ausgewogen zu nutzen. Auch das Spielen von Computerspielen kann viele Vorteile haben, wenn wir sie klug einsetzen.

Gesunde Gewohnheiten in dieser Hinsicht erfordern die Einbeziehung der Eltern und ein Bewusstsein für die Vor- und Nachteile des Spielens.

Eine zu frühe Heranführung, bezogen auf das Alter, ab dem ein Kind Zugang zu Computerspielen hat, kann sich nachteilig auf die emotionale und soziale Entwicklung eines Kindes auswirken. Die Menge der Reize, denen eine Person beim Spielen ausgesetzt ist, kann zu emotionalen Problemen, zwischenmenschlichen Störungen und Überlastung führen.

Vorteile und Nachteile

- + Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten
- + Gelegenheit, Beziehungen aufzubauen und Kontakte zu knüpfen
- + Sprachen lernen
- + Entwicklung der manuellen Fähigkeiten und der Koordination

- unangemessene Inhalte
- Auslöser für Aggressivität
- Störung der körperlichen Entwicklung
- Suchtgefahr

Lernspiele können die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten (Problemlösung, Entscheidungsfindung, Aufmerksamkeitsspanne) positiv beeinflussen. Sie können auch ein ansprechendes Tool zum Sprachenlernen sein. Wenn die Handlung des Spiels Koordination und manuelle Fähigkeiten erfordert, können diese ebenfalls gefördert werden.

Eine besondere Form sind Online-Spiele, bei denen auch Interaktionen mit anderen Spieler:innen stattfinden, was sich positiv auf die Kommunikationsfähigkeiten auswirkt.

Nicht jedes Spiel ist für Kinder und Jugendliche geeignet. Es ist wichtig, Symbole und Kennzeichnungen (wie PEGI) zu beachten und die richtigen Spiele für



unsere Kinder auszuwählen. Das schützt sie davor, Aggressionen zu entwickeln - Spiele, die viel Gewalt enthalten, können solche Ausbrüche verursachen. Zu viel mit Spielen verbrachte Zeit kann körperliche Folgen haben - schlechte Fitness, Fettleibigkeit oder Wirbelsäulendefekte. Weitere Folgen können der Verlust von sozialen Bindungen und Beziehungen in der realen Welt sein. Daher ist es wichtig, auch die Zeit, die mit Gaming verbracht wird zu kontrollieren. Folglich kann eine übermäßige Nutzung von Spielen zur Sucht führen.

Gesunde Spielgewohnheiten

- **Regelmäßige Pausen:** Fehlende Pausen und langes Sitzen können zu gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Muskelzerrungen und Sehstörungen führen. Regelmäßige Pausen, am besten jede Stunde für ein paar Minuten, tragen zur Entlastung von Körper und Augen bei.
- **Körperliche Aktivität** ist notwendig, um gesund zu bleiben. Regelmäßige Bewegung, wie Stretching, kurze Spaziergänge oder Krafttraining, kann dazu beitragen, Problemen vorzubeugen, die durch langes Sitzen entstehen.
- **Richtige Körperhaltung:** Die richtige Körperhaltung beim Spielen ist der Schlüssel zur Vermeidung von Rücken- und Nackenschmerzen. Die ergonomische Positionierung von Monitor, Tastatur und Stuhl kann das Spielerlebnis erheblich verbessern.
- **Richtige Flüssigkeitszufuhr und Ernährung:** Wasser und Nahrung sind unser „Treibstoff“. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
- **Begrenzung der Zeit, die Sie mit Spielen verbringen:** Eine zeitliche Begrenzung des Spielens kann dabei helfen, Privatleben, Arbeit oder Studium und Hobbys unter einen Hut zu bringen. Dies ist besonders für jüngere Gamer:innen wichtig.
- **Soziale Interaktion außerhalb der Spiele:** Auch wenn Online-Spiele Möglichkeiten zur sozialen Interaktion bieten, ist es wichtig, den persönlichen Kontakt zu Familie und Freund:innen nicht zu vernachlässigen.



- **Gesunde Nachtruhe:** Schlaf ist Regeneration, die gerade in der Pubertät besonders wichtig für uns ist. Der Verzicht auf Computerspiele kurz vor dem Schlafengehen kann dabei helfen, einen gesunden Schlafrhythmus aufrechtzuerhalten.
- **Augenschutz:** Langes Sitzen vor einem Bildschirm kann zu Ermüdung der Augen führen. Die Verwendung einer Brille mit Blaulichtfilter, das Anpassen der Bildschirmhelligkeit und das Befolgen der 20-20-20-Regel (alle 20 Minuten eine Pause einlegen und 20 Sekunden lang auf einen Punkt in 20 Fuß bzw. sechs Meter Entfernung schauen) können Ihr Sehvermögen schützen.

Es ist ein Irrglaube, dass Verhaltenssuchte dem Körper nicht so viel Schaden zufügen wie chemische Süchte. Das liegt daran, dass Verhaltenssuchte auf den ersten Blick nicht so sichtbar sind. Wie sich zeigt, hat jedoch auch eine Computerspielabhängigkeit gesundheitliche Folgen. In extremen Fällen kann sie zu Erschöpfung und anderen schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen. Gesunde Gewohnheiten und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen dem Gaming und anderen Aktivitäten sind ein Erfolgsrezept.

Aktivität

Geben Sie allen Kartonteile in verschiedenen Formen. Auf jedem Stück befindet sich eine der Überschriften „Schlafen, Essen, Familienaktivitäten, Verabredungen mit Freund:innen, Bücher lesen, einkaufen gehen,“ usw. .

Im ersten Teil dieser Aktivität müssen die Teilnehmer:innen ein Quadrat zusammenpuzzeln, ABER es gibt nicht genug Teile, um das zu tun. Etwas fehlt.. Geben Sie ihnen dann ein Stück, auf dem „Gaming“ steht. Damit können sie das ganze Quadrat bilden.

Im Anschluss nehmen Sie die Teile des Quadrats weg, geben ihnen neue Teile und bitten sie, die Aufgabe zu wiederholen. Die Titel der Teile sind die gleichen, aber sie sind anders geformt. Dieses Mal haben die Teilnehmer:innen das Stück „Gaming“ von Anfang an, aber es ist größer als zuvor. Sie müssen nicht alle Teile verwenden, das Wichtigste ist, dass die Teilnehmer:innen nicht in der Lage sind, ohne das „Gaming“-Teil das gesamte Quadrat zu bilden.

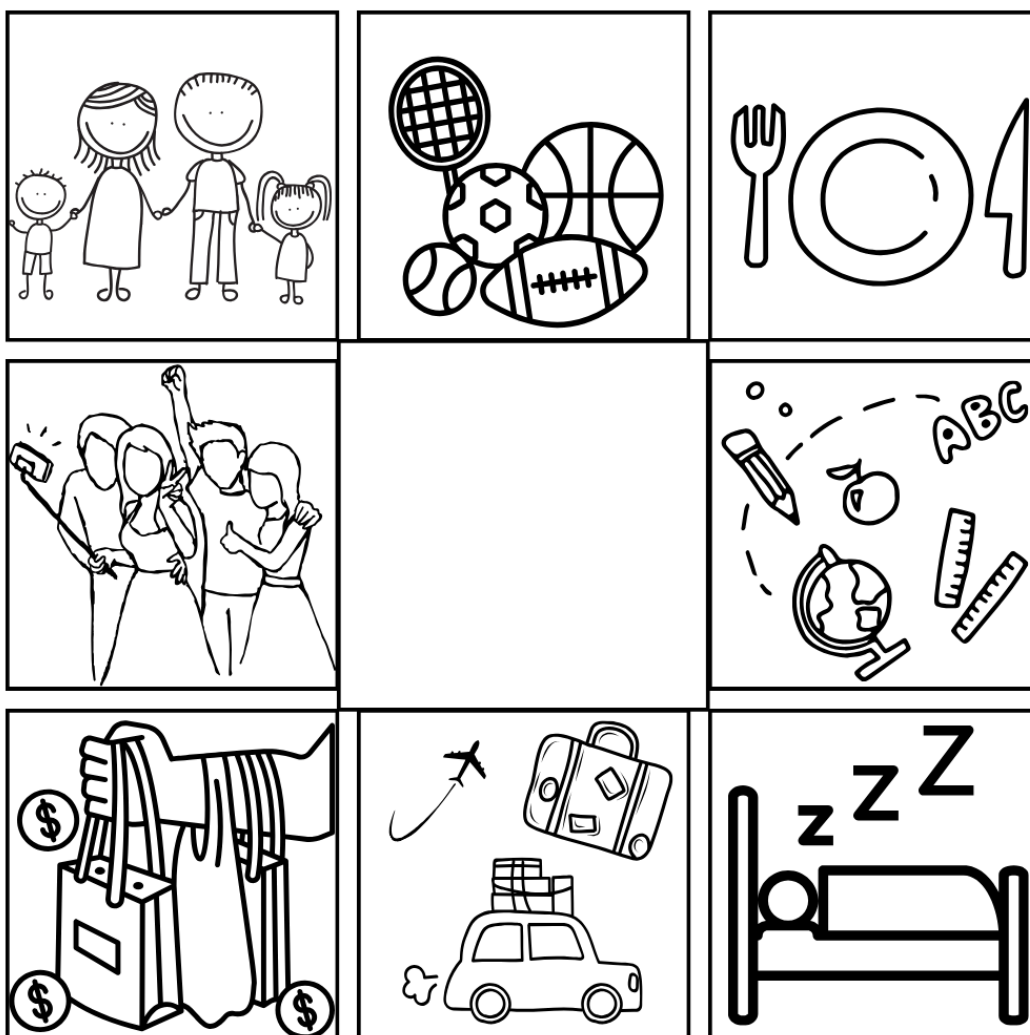


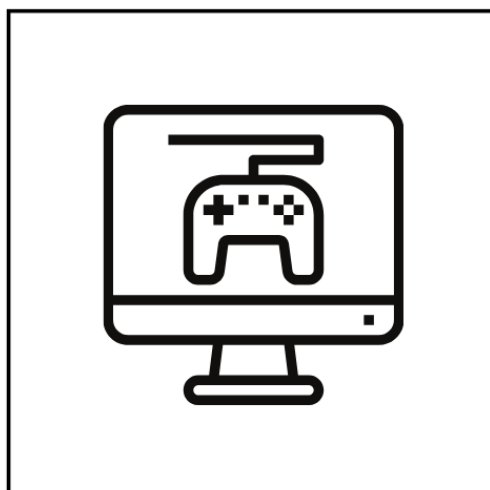
Und erneut - nehmen Sie ihnen die Teile weg, die sie haben, und geben Sie ihnen einen anderen Satz Teile, mit der Anweisung, dass die Teilnehmer:innen das Puzzleteil „Gaming“ verwenden müssen. Dieses Mal wird es nicht möglich sein, ein Quadrat zu formen, das dieses Stück enthält, da es einfach zu groß ist.

Nach der Aktivität: Sprechen Sie mit den Teilnehmer:innen. Was denken sie über diese Aktivität? Was soll sie zeigen? Wie ist sie zu interpretieren?

Die Antwort: Das Quadrat ist unser Leben. Es ist möglich, dass wir uns erfüllt fühlen, nachdem wir Spiele für uns entdeckt haben. Gaming macht einen Teil unserer Zeit interessant, aktiviert unser Gehirn und fühlt sich einfach gut an. Aber in bestimmten Momenten kann es uns etwas von unserem Leben wegnehmen (Zeit mit Freund:innen, Familie usw.). Einige Leute werden das bemerken, andere nicht. Gefährlich wird es dann, wenn das Spielen für eine Person so wichtig ist, dass sie nicht nur keine Zeit für andere erfüllende Dinge hat, sondern auch keine Zeit für grundlegende menschliche Bedürfnisse wie Schlaf, Essen usw.









Einheit 4 Alternative Freizeitbeschäftigungen

Die Welt bietet viele interessante Aktivitäten, wenn wir uns nur umsehen. Wissen das auch die Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten? Haben sie vielleicht bestimmte Interessen, die sie mit Gleichaltrigen teilen können? Dies sind die Strategien der alternativen Aktivitäten - die Entwicklung von Interessen und Erfolgserlebnisse.

Welche Arten von Aktivitäten gibt es?

- Sport
- Kunst
- Theater
- Soziale Aktivitäten, Freiwilligenarbeit
- Alles ist möglich...

Wie wäre es, die Vorteile von Spielen zu nutzen...?

Gamifizierung

Gamifizierung ist das Hinzufügen von Spielelementen zu jeglicher Tätigkeit (sogar zu Dingen wie Putzen oder Abwaschen). Wie funktioniert das?

1. Definieren Sie Ihr Ziel - was wollen Sie erreichen? Wollen Sie jemandem etwas Neues beibringen? Eine Fähigkeit entwickeln? Die Motivation steigern? Oder vielleicht eine neue Gewohnheit schaffen?
2. Definieren Sie die „Spieler:innen“ - wer wird an der Herausforderung teilnehmen? Was machen die Personen gerne in ihrer Freizeit? Was motiviert sie?
3. Führen Sie Spielelemente ein: Storyline, Punkte, Abzeichen, Schwierigkeitsstufen, Boni, Ranglisten, Feedback, Fortschrittsmessung. (Diese Elemente werden dafür sorgen, dass niemand der Herausforderung widerstehen kann.)
4. Erstellen Sie Spielanleitungen - die Regeln müssen klar und transparent sein, sonst werden die Spieler:innen schummeln!



Wenn Sie diese vier Schritte befolgen, können Sie Ihre tägliche Arbeit mit jungen Menschen in ein tolles Abenteuer verwandeln. Sie werden dadurch an Vertrauen und Sympathie gewinnen und die Wirksamkeit Ihrer Arbeit erhöhen.

Service Learning

„ein ausgewogener Ansatz für die Erlebnispädagogik“, der „sowohl die Aktivitäten in der Gemeinschaft als auch das hier stattfindende Lernen gleichermaßen in den Mittelpunkt stellen kann“ (Furco, 1996, S. 3).

Service-Learning (dt. „Lernen durch Engagement“) kombiniert drei wichtige Elemente:

- Bildung - Nutzung des erworbenen Wissens zur Lösung von Problemen der Gemeinschaft
- Praktikum - Handeln als Antwort auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft
- Freiwilligenarbeit - freiwilliges Engagement, das zur Entwicklung von Fähigkeiten führt

Bei dieser Methode haben die Jugendlichen die Führungsrolle inne, der:die Moderator:in leitet die Aktivitäten an, anstatt als Betreuer:in zu fungieren. Dieser innovative Ansatz stärkt die Methode bei den jungen Menschen:

- Gefühl der Handlungsfähigkeit,
- Verantwortung (der Erfolg des gesamten Projekts erfordert die Teilnahme an allen Phasen und die Übernahme von Verantwortung für bestimmte Aufgaben),
- Führungsqualitäten
- zwischenmenschliche Fähigkeiten
- kritisches Denken
- Fähigkeiten zur Reflexion und Selbstreflexion,
- Gefühl der Gemeinschaft,
- größeres Bewusstsein für die Welt,
- gesteigertes Bewusstsein für die eigenen Werte,
- gesellschaftliches Engagement.



Aktivität

Gamifizierung - Trau dich, *nicht* zu spielen

Schaffen Sie Ihre eigene Herausforderung - Herausforderung im Nicht-Spielen.

Erstellen Sie Ihre eigenen Regeln und Ihr eigenes Punktesystem.

Teilen Sie die Teilnehmer:innen in kleinere Teams ein und weisen Sie ihnen verschiedene Aufgaben zu. In der nächsten Phase sollen sie das Ergebnis ihrer Arbeit präsentieren und im Forum diskutieren - es ist wichtig, dass alle die Regeln akzeptieren. Sonst besteht die Gefahr, dass sie nicht eingehalten werden. Erstellen Sie gemeinsam ein Punktesystem und eine Anzeigetafel und beginnen Sie so bald wie möglich mit Ihrer Nicht-Spielen-Herausforderung!

Sprechen Sie darüber, wie Sie Ihre Zeit alternativ verbringen können, und halten Sie Ihre Ideen in Form eines Plakats fest, das einen Platz in Ihrem Raum erhält - so, dass es sichtbar ist und Aufmerksamkeit erregt.

Vorschlag 1 - Extrapunkte für die Dokumentation der für andere Aktivitäten aufgewendeten Zeit.

Vorschlag 2: Gehen Sie in Ihrer Nachbarschaft/UMgebung auf die Suche nach Ressourcen/Orten für Alternativaktivitäten.

Quellen

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science (New York, N.Y.)*, 196(4286), S. 129–136.

<https://doi.org/10.1126/science.847460>

Encyklopedia PWN.

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/profilaktyka;3962469.html>

King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*. Academic Press.

Kowalczyk, N., & Brzezicka, A. (2020). Gry wideo a zmiany strukturalne w mózgu [w:] KOSMOS Problemy Nauk Biologicznych.

<https://kosmos.ptpk.org/index.php/Kosmos/article/view/2626/2589>

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, S. 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Satir, V. (2000). *Terapia rodziny*.

Van Laere, K., Sochocka, K., & Biaduń-Korulczyk, E. (2019). *BHP użytkownika mediów elektronicznych*. <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/bhp-uzytkownika-mediow-elektronicznych.pdf>

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), S. 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>



Kapitel 7: Intervention

Lernziele

Fähigkeiten: Die Fähigkeit, Interventionsstrategien anzuwenden

Kenntnisse: Wissen über verschiedene Interventionsstrategien

Einstellungen: Verstehen der Rolle von Jugendarbeiter:innen bei der Unterstützung und Intervention

Verhaltensweisen: Anwendung von Fähigkeiten, um Jugendliche an geeignete Unterstützungsressourcen zu verweisen

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Fallstudien und Rollenspiele (50 Min.)
2. Karte der Ressourcen (30 Min.)
3. Meeting

Benötigte Materialien

- Fallstudien
- Flipchart
- Papier
- Post-its
- Marker



Einheit 1 Intervention

Eine Intervention ist eine Maßnahme, die auf die Lösung eines Problems abzielt
intervenire (lateinisch) - dazwischengehen

Eine Intervention ist eine kurze Ad-hoc-Maßnahme, die Ängste abbaut, emotionale Unterstützung bietet und ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Es handelt sich um eine sehr spezifische Form der Hilfe, die oft Entscheidungen und spezifische Maßnahmen erfordert.

Breites Verständnis: Aktivitäten aus den Bereichen

- Psychologie - Bereitstellung psychologischer Unterstützung,
- Medizin - Verabreichung von Medikamenten, Durchführung medizinischer Behandlungen,
- Recht- Rechtsberatung,
- Umwelt - Mobilisierung einer natürlichen Unterstützungsgruppe, Organisation einer Ersatz-Unterstützungsgruppe, soziale Hilfe wie die Bereitstellung einer Unterkunft.

Enges Verständnis:

- Kurzzeit-Psychotherapie, die sich auf die Erfahrungen einer Person in einer Krise konzentriert;
- ist auf einige wenige oder ein Dutzend Sitzungen beschränkt;
- findet über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen statt.

Etappen der Intervention

- Kontaktaufnahme
- Identifizierung des Problems
- Unterstützung und Beruhigung
- Identifizierung von Lösungen
- Erstellung eines Aktionsplans
- Verpflichtung zum Handeln



Bedingungen für die Wirksamkeit

1. Zunächst einmal ist es wichtig, dass die Person, die Unterstützung leistet, glaubwürdig ist und Vertrauen erweckt. Es ist gut, wenn es sich um Fachleute handelt. Wenn Sie sich nicht kompetent fühlen, verweisen Sie die Person an eine andere Stelle.
2. Zweitens ist es wichtig, die Eltern einzubeziehen. In den meisten Fällen ist der Grund dafür, dass Kinder und Jugendliche Risikoverhalten an den Tag legen, ein Problem im Familiensystem.

Formen der Hilfe

1. **Beratung** - Beratung ist eine Form der Hilfe, die auf direkte Unterstützung in Form von Einzelgesprächen abzielt. Sie kann in Form einer einmaligen Sitzung oder einer Reihe von Sitzungen erfolgen, die jeweils darauf abzielen, die Situation zu diagnostizieren, das Problem zu verstehen und an andere Fachleute zu verweisen. Hauptziel der Beratung ist nicht nur die Vermittlung von Wissen, sondern auch die Motivation und das Empowerment der beratenen Person, positive Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen.
2. **Psychoedukation** - Verstanden als Bildung für Entwicklung. Es handelt sich um eine Aktivität, die nicht nur darauf abzielt, Menschen mit Wissen auszustatten, sondern auch Bewusstseinsveränderungen zu bewirken. Sie soll Menschen empoweren, ihnen Tools an die Hand geben und sie motivieren, aktiv zu werden. Es handelt sich um eine Form der entwicklungsorientierten Hilfe, die es den Menschen durch Bildung und Kompetenztraining ermöglicht, sich selbst und ihre Probleme zu verstehen, was zu einer besseren Bewältigung verschiedener Lebenssituationen führt. Psychoedukation wird häufig im Zusammenhang mit psychischen Störungen eingesetzt, damit die Patient:innen und ihre Familien die Natur ihrer Probleme und die verfügbaren Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten besser verstehen können.



3. **Workshops, Trainings** - Gruppenformen der Unterstützung. Trainieren von Fähigkeiten oder Kompetenzen. Kann sich sowohl an junge Menschen als auch an Eltern richten.

- WORKSHOP

Der Schwerpunkt liegt auf dem Erwerb von inhaltlichem Wissen und der Entwicklung von Fähigkeiten. Während des Workshops nutzen wir die Erfahrungen und Pläne, die wir bereits haben. Er soll fertige Rezepte für die Umsetzung des erworbenen Wissens in die Praxis liefern.

- TRAINING

Hier geht es um persönliche Entwicklung. Das Training ist darauf ausgerichtet, das Bewusstsein auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmer:innen zu erweitern. Es geht nicht um Wissen, sondern um Erfahrung.

4. **Unterstützung, z. B. durch Selbsthilfegruppen** - In der Regel handelt es sich um eine Gruppe von Menschen mit einem ähnlichen Problem, die sich regelmäßig treffen, um sich gegenseitig in schwierigen Zeiten zu unterstützen. Sie können formell oder informell sein. Sie kann auch die Form einer Genesungsberatung annehmen. Menschen, die eine psychische Krise durchgemacht haben, können formell zu Berater:innen werden. Aufgrund ihrer persönlichen Erfahrung sind sie besser in der Lage, die in einer Krise befindliche Person zu unterstützen - sie haben selbst einen ähnlichen Weg hinter sich und können authentisch darüber sprechen.

5. **Psychotherapie, z. B. kognitive Verhaltenstherapie** - eine erforschte und sehr wirksame Methode zur Behandlung von psychischen Störungen, emotionalen Problemen, schwierigem Verhalten oder Suchterkrankungen. Sie geht davon aus, dass wir unser Verhalten ändern können, indem wir unsere Denkweise ändern.

Bei der kognitiven Verhaltenstherapie besteht ein wichtiger Schritt zur Veränderung der Denkweise einer Person darin, ihre Überzeugungen über sich selbst, ihr Umfeld und andere zu verstehen. Das Ziel dieser Psychotherapie ist es, das Denken im kognitiven Bereich zu verändern und die Handlungen im Verhaltensbereich zu korrigieren.



Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT):

- **Sokratischer Dialog** - Hier werden Fragen so gestellt, dass den suchtkranken Personen die Fehler in ihren Denkweisen aufgezeigt werden.
- **Gedankenprotokoll** - Ziel ist es, die eigenen Gedanken zu beobachten und zu überprüfen. Die Übung erfolgt in Form einer systematischen Aufzeichnung. Dies ermöglicht es, das Protokoll zu betrachten und ihre Richtigkeit zu überprüfen.
- **Hausaufgaben** - Genau wie im Unterricht in der Schule können Sie Hausaufgaben aufgeben. Dabei kann es sich um Übungen oder bestimmte Aktivitäten handeln. Sie werden die Beteiligung am Prozess erhöhen und die Überprüfung der Überzeugungen der Betroffenen beeinflussen.
- **Exposition** - Bewusste und kontrollierte Exposition gegenüber einem angstausslösenden Stimulus, um ihn zu bewältigen, die eigenen Reaktionen kennenzulernen und schließlich zu verlernen.
- **Kognitives Reframing (Umstrukturierung)** - Ergebnis der Anwendung der vorherigen Techniken. Dies ist der allmähliche Ersatz von fehlerhaften Überzeugungen durch neue, die angemessener sind und der Person nützen.

Motivierende Gesprächsführung

Der Beratungsstil konzentriert sich auf die „Klient:innen“ und hat die Form eines gezielten Gesprächs. Wir versuchen, die Klient:innen zu motivieren, ihr Verhalten zu ändern. Wir unterstützen sie bei der Situationsanalyse und der Überwindung von Ambivalenzen, die zu einer Veränderung führen sollen. Die Beziehung ist eher eine Partnerschaft als eine formale Expert:innenbeziehung.

Die wichtigsten Grundsätze

- Einfühlungsvermögen ausdrücken / reflektierendes Zuhören / Spiegeln
- Vertiefung der Divergenz



- Nachweis vermeiden Widerstände verfolgen
- Förderung eines Gefühls von Selbstwirksamkeit

Tools

- O – Offene Fragen
- A – Affirmationen
- R – Reflektierendes Zuhören
- S – Summarizing - Zusammenfassen

Prozesse in der motivierenden Gesprächsführung

1. **Engagieren** - eine kooperative Atmosphäre schaffen, an das Wertesystem appellieren, Respekt zeigen, Partnerschaften eingehen, nach Feedback fragen
2. **Fokussieren** - das Ziel ist es, den Wandel zu fördern, und Ihre Rolle ist es, dabei zu helfen, ihn zu erreichen und zu erhalten
3. **Evozieren** - die Motivation für Veränderungen wecken und stärken, das Selbstvertrauen stärken
4. **Planen** - ein guter Plan ist unerlässlich, er hilft Ihnen, auf dem Weg zu Ihrem Ziel beharrlich zu bleiben

Techniken

Aktives Zuhören

Besteht aus drei Elementen:

- **Offene Fragen** - Das sind Fragen, auf die es nicht genügt, mit Ja oder Nein zu antworten. Indem Sie die Fragen auf diese Weise formulieren, regen Sie die Betroffenen dazu an, eine Geschichte zu erzählen und Details zu enthüllen. Sie zeigen damit Ihr Engagement und Interesse. Seien Sie jedoch vorsichtig mit der Frage „Warum?“. Sie wird oft als eine Form der Bewertung interpretiert. Vermeiden Sie dies, indem Sie die Frage so formulieren: „Ich möchte verstehen, warum...?“.
- **Reflektierendes Zuhören** - Zuhören und hören. Geben Sie Raum, um eine Geschichte zu erzählen oder eine Frage zu beantworten. Warten Sie



in stillen Momenten ab, wenn Sie etwas sagen oder eine weitere Frage stellen wollen. Halten Sie Augenkontakt, zeigen Sie verbal und nonverbal Verständnis.

- **Paraphrasieren und Zusammenfassen** - Verwenden Sie die Methode der Spiegelung, d. h. fassen Sie das Gehörte zusammen. Dies hilft Ihnen, den Zusammenhang zu wahren und vermittelt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Dadurch wird es einfacher, die gesamte Situation zu verstehen, oder Unklarheiten zu beseitigen.

Aktivität

Im Folgenden finden Sie Beschreibungen der Situationen von drei Jugendlichen. Teilen Sie die Jugendlichen in drei Teams auf und stellen Sie eine Situationsbeschreibung vor (die in der Beschreibung angegebenen Ziele und Probleme sind der unterstützende Teil für die Moderation). Jedes Team sollte zwei Elemente ausarbeiten: Definition des Problems und Festlegung von Zielen, die erreicht werden sollen, und ein anschließendes Nachspielen der Szene. Die Aufgabe der anderen Teams ist es, das Problem zu erraten und die in der Szene vorgeschlagenen Lösungen zu bewerten.

Die Aufgabe des:der Moderator:in ist es, die Diskussion zu leiten und Wissen zu vermitteln.

Situation 1:

Martin, ein 16-jähriger Schüler, verbringt seine Nächte zunehmend mit Online-Spielen. Seine schulischen Leistungen sind deutlich abgefallen, und die Beziehungen zu seinen Eltern und Mitschüler:innen haben sich verschlechtert. Martins Eltern haben auch Veränderungen in seinem Verhalten festgestellt, darunter Reizbarkeit und mangelndes Interesse an Aktivitäten, die er früher mochte.

Das Problem: Martin spielte anfangs zur Unterhaltung, aber mit der Zeit wurden die Spiele zu einem Mittel zur Stressbewältigung. Er will nicht zugeben, dass er ein Problem hat, und jeder Versuch, seine Gaming-Zeiten einzuschränken, endet in Streit.

Zielsetzungen:



- Martins Verständnis für die Auswirkungen des exzessiven Spielens auf sein Leben.
- Entwicklung gesunder Strategien zur Stressbewältigung.
- Wiederherstellung der Beziehungen zu Eltern und Gleichaltrigen.

Situation 2:

Die 15-jährige Anna verbringt den Großteil ihrer Freizeit in der virtuellen Welt der Massively-Multiplayer-Online-(MMO)-Games. Ihre Freund:innen aus der Schule sieht sie immer seltener, und sie scheint sich immer mehr in sich selbst zu verschließen. Einer Lehrerin ist aufgefallen, dass Anna oft unter Schlafmangel leidet und sich im Unterricht nur schwer konzentrieren kann.

Problem: Anna fühlt sich im wirklichen Leben nicht wertgeschätzt, aber im Spiel ist sie erfolgreich und erhält Anerkennung von anderen Spieler:innen. Sie hat das Interesse an der Schule verloren und trifft sich selten mit Freund:innen außerhalb des Spiels.

Zielsetzungen:

- Anna soll verstehen, wie exzessives Spielen ihr Sozialleben und ihre Schulbildung beeinträchtigt.
- Sie soll ermutigt werden, Aktivitäten außerhalb der Spielewelt zu suchen.
- Unterstützung beim Aufbau eines Selbstwertgefühls unabhängig von ihren Spielergebnissen.

Situation 3:

Die Eltern des 14-jährigen Karls haben eine Software installiert, mit der die Zeit, die er mit Gaming verbringt, kontrolliert wird, was zu heftigem Widerstand und Streit führt. Karl fühlt sich kontrolliert und seiner Privatsphäre beraubt, was zu zunehmenden Konflikten führt.

Problem: Karl verbringt sehr viel Zeit mit Computerspielen, was seine Eltern beunruhigt. Ihr Versuch, ihn zu kontrollieren, stößt jedoch auf eine negative Reaktion von Karl, der nun noch mehr Zeit mit dem Computerspielen mit Freund:innen verbringt.

Zielsetzungen:

- Eröffnung eines Dialogs zwischen Karl und seinen Eltern über gesunde Spielgewohnheiten.



- Finden eines Kompromisses in Bezug auf die mit Spielen verbrachte Zeit.
- Karl soll Verantwortung und Selbstregulierung erlernen.



Einheit 2 Die Rolle von Jugendarbeiter:innen

Die Rolle von Erwachsenen in der Arbeit mit Jugendlichen:

- Beobachtung
- Diagnose von beunruhigenden Symptomen
- Psychoedukation
- Kontakt mit der Familie
- Kontakt mit Ressourcen
- Alternative Freizeitbeschäftigungen

Persönlicher Kontakt:

- Schaffen Sie die richtigen Bedingungen - einen ruhigen, komfortablen Raum ohne störende Elemente
- Stellen Sie Regeln auf
- Diagnostizieren Sie die Situation - das Problem kennen, die Motivation prüfen, Werte finden
- (Was stört Sie? Was erwarten Sie? Haben Sie schon einmal darüber gesprochen?)
- Betonen Sie Stärken
- Stellen Sie Fragen direkt, ohne die Dinge zu verkomplizieren
- Hören Sie und hören Sie *zu*
- Seien Sie authentisch
- Übernehmen Sie keine Verantwortung!



Einheit 3 Wirkungsorientierte Programme

Impact-Programm:

Wie baut man ein Impact-Programm auf?

1. Definieren Sie das Problem, das Sie lösen wollen
2. Beschreiben Sie die Ursachen des Problems
3. Übersetzen Sie das definierte Problem in ein Ziel - Sie können dazu die SMART-Methode verwenden
4. Legen Sie spezifische Ziele fest
5. Wählen und beschreiben Sie die Aktivitäten, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen wollen

SMART-Methode:

Die SMART-Methode ist ein Tool, um Ziele so zu definieren, dass die Chancen, sie zu erreichen, maximiert werden. Ein Ziel sollte fünf Merkmale aufweisen:

S - specific (spezifisch)

M - measurable (messbar)

A – achievable/attractive (erreichbar/attraktiv)

R – realistic/relevant (realistisch/relevant)

T – time-based (zeitlich festgelegt)

Die Anwendung der SMART-Methode ermöglicht eine effektivere Planung und Umsetzung von Zielen sowohl im persönlichen Leben als auch bei der Verwaltung von Projekten oder Organisationen. Sie hat eine breite Palette von Anwendungen in verschiedenen Bereichen, was ihre Vielseitigkeit und Wirksamkeit zeigt.

Merkmale wirksamer Programme:

- Vorbereitung geht vor Durchführung
- So schnell wie möglich umgesetzt - ab dem Zeitpunkt, an dem das Problem erkannt wird
- Auf der Grundlage von Präventionsstrategien
- Mit angemessener Intensität umgesetzt



- Geplant und detailliert
- Einbezug entwickelter Materialien
- Basierend auf den Interessen des Publikums
- Gegebenenfalls - auf der Ebene der Jugendlichen und der Eltern

Aktivität

Wenn Sie die Möglichkeit haben, laden Sie einen Gast ein, Sie zu besuchen. Das kann eine Person sein, die selbst süchtig war, oder ein:e Therapeut:in, ein:e Interventionist:in. Die Begegnung mit einer solchen Person wird immer zu einem anderen Ergebnis führen als die Verwendung theoretischer Hilfsmittel. Sie verringert die Distanz und durchbricht die Scham und das Gefühl der Isolation (bei jenen, die von Suchterkrankungen betroffen sind).



Einheit 4 Ressourcen

Wenn in Ihrer Einrichtung keine geeigneten Ressourcen vorhanden sind, müssen Sie diese in der näheren Umgebung finden.

Sie können sich zu diesem Zweck an Schulen, Gesundheitszentren, NGOs oder Spezialist:innen wenden. Es gibt viele Möglichkeiten.

Wir empfehlen Ihnen, den von uns erstellten Leitfaden und eine Sammlung bewährter Praktiken zu verwenden:

https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/Mindset_WP_2_Guide_eaf9bc6ac5.pdf

Aktivität

Machen Sie nach dem Rollenspiel ein Brainstorming über Ressourcen in Ihrer Region. Sie können dazu das Internet nutzen. Listen Sie so viele Orte wie möglich in Ihrer Gegend auf, wo sich Betroffene Hilfe suchen können.

Erstellen Sie ein Poster, das Sie an einer gut sichtbaren Stelle aufhängen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie auf Ausflüge und besuchen solche Orte.

Quellen

Badura-Madej W., Kryzysy i interwencja kryzysowa w terapii dzieci i młodzieży, [w:] Psychiatria dzieci i młodzieży, I. Namysłowska (red.), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Brozmanová Gregorová, A., Fabac, T., Hauser, M., Novota, S., Bere, D., Pinteá, C., Bořu, M., Lissowska Lewkowicz, A., Walas, A., Meggyesfalvi, B., Hadrévy, B. C., & Šolcová, J. (2022). Service-learning in Youth Work Manual for Youth workers. http://eduvol.eu/images/output2/eduvol_youthworkers_online.pdf

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science (New York, N.Y.)*, 196(4286), S. 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

Encyklopedia PWN. <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/profilaktyka;3962469.html>

Furco, Andrew, „Service-Learning: A Balanced Approach to Experiential Education“ (1996). Service Learning, General. <https://digitalcommons.unomaha.edu/slceslgen/128>

King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention*. Academic Press.

Kowalczyk, N., & Brzezicka, A. (2020). Gry wideo a zmiany strukturalne w mózgu [w:] KOSMOS Problemy Nauk Biologicznych. <https://kosmos.ptpk.org/index.php/Kosmos/article/view/2626/2589>

Michalczyk, Z. (2017). *Terapia młodzieży w Ośrodku Podwójnej Diagnozy*.

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, S. 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Satir, V. (2000). *Terapia rodziny*.



Van Laere, K., Sochocka, K., & Biaduń-Korulczyk, E. (2019). *BHP użytkownika mediów elektronicznych*. <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/bhp-uzytkownika-mediow-elektronicznych.pdf>

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), S. 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>



Kapitel 8: Selbstanalyse und Empowerment

Lernziele

Fähigkeiten: Selbstanalyse, Reflexion, Förderung und Erhalt von Empowerment

Kenntnisse: persönliche Einschätzung der eigenen Kenntnisse und Identifizierung der zu verbessernden Aspekte

Einstellungen: Aufgeschlossenheit, unkritischer Blick auf fehlendes Wissen/ Verbesserungspotenzial, die Bereitschaft, mehr zu lernen

Verhaltensweisen: respektvoller Umgang mit anderen Teilnehmer:innen, Engagement bei Gruppenarbeiten

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Einführung zum Selbsteinschätzungstest für Jugendarbeiter:innen (15 Min.)
2. Übungseinheit mit dem Selbsteinschätzungstest (30 Min.)
3. Einführung zum Konzept und zur Bedeutung von Empowerment im Kontext der Jugendarbeit (15 Min.)
4. Einführung zu den Aktionsblättern (15 Min.)
5. Erarbeitung eines Aktionsplans unter Verwendung der Aktionsblätter und anderer Ressourcen (15 Min.)

Benötigte Materialien

- PowerPoint-Präsentation
- Selbsteinschätzungstest für Jugendarbeiter:innen zum Ausdrucken
- Aktionsblätter zum Ausdrucken
- Flipcharts, Marker



Einheit 1: Vorstellung des Selbsteinschätzungstests für Jugendarbeiter:innen

Der Selbsteinschätzungstest für Jugendarbeiter:innen im Rahmen des Programms zum Aufbau von Kapazitäten umfasst vier Themen/ Kompetenzbereiche, um die Fähigkeiten der Jugendarbeiter:innen zu bewerten und ihnen dabei zu helfen, Verbesserungsmöglichkeiten für sich selbst im Zusammenhang mit der Bekämpfung von Computerspielstörungen unter Jugendlichen zu identifizieren. Er ist als vollständiges Handout-Tool als Anhang zu diesem Dokument und als Online-Tool verfügbar.

Der Selbsteinschätzungstest ermittelt die aktuellen Qualifikationen der Jugendarbeiter:innen und die Bereiche, in denen Verbesserungen möglich sind. Er trägt auch dazu bei, das Bewusstsein für das Thema und für die Dringlichkeit, über die notwendigen erweiterten Kompetenzen zu verfügen, zu schärfen.

Der Selbsteinschätzungstest umfasst die folgenden vier Themen/Kompetenzbereiche:

- Verständnis und Kenntnis der Computerspielstörung
- Praktische Interventionsfähigkeiten
- Kommunikation und Einfühlungsvermögen
- Zusammenarbeit und Beratung

Durchführung und Interpretation der Ergebnisse des Selbsteinschätzungstests

Zu jedem Thema/Kompetenzbereich werden jeweils fünf Fragen/Aussagen gestellt. Die Antworten sind skalierbar/numerisch. Das bedeutet, dass die Bewertung in jedem Bereich für jede Frage fünf Stufen umfasst, wobei 1 die niedrigste und 5 die höchste Stufe ist.

Die Antwortmöglichkeiten sind: 1: Überhaupt nicht - 2: Ein bisschen - 3: Einigermmaßen - 4: Selbstsicher - 5: Erfahren.



In der Handout-Version werden die Jugendarbeiter:innen dann die Punkte in jedem Kompetenzbereich sowie insgesamt berechnen. Bei der derzeitigen Anzahl von vier Kompetenzbereichen und fünf Fragen/Aussagen ergeben sich insgesamt 25 Fragen/Aussagen, die jeweils maximal fünf Punkte ergeben. Insgesamt erfolgt die Bewertung also auf einer Skala von 100 Punkten.

Die erzielten numerischen Ergebnisse spiegeln den Prozentsatz der von den Jugendarbeiter:innen bewerteten Kompetenzen wider. Da die Ergebnisse in Kompetenzbereiche unterteilt sind, ist es einfach, sowohl Stärken als auch verbesserungswürdige Bereiche zu identifizieren.

Durch die Durchführung des Selbsteinschätzungstests erhalten die Jugendarbeiter:innen einen umfassenden Überblick über ihre Kompetenzen und ihren Bedarf an Fortbildung und weiterem Lernen.



Einheit 2: Übungseinheit unter Verwendung des Selbsteinschätzungstests

Kompetenzbereich Eins: Verständnis der Computerspielstörung		1				
1.1	Ich verstehe die Definition und die diagnostischen Kriterien der Spielstörung gemäß der ICD-11, der 11. Revision der Internationalen Klassifikation der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation (WHO), und ihre Einstufung als psychische Störung durch die WHO.					
1.2	Ich bin mir der körperlichen, geistigen und sozialen Symptome und Auswirkungen bewusst, die mit einer Spielstörung einhergehen.					
1.3	Ich kenne die möglichen Ursachen und Risikofaktoren für die Entwicklung einer Spielstörung.					
1.4	Ich bin mit den neuesten Forschungsergebnissen und Entwicklungen auf dem Gebiet der Computerspielstörung vertraut.					
1.5	Ich verstehe die Auswirkungen, die eine Spielstörung auf das tägliche Leben eines jungen Menschen haben kann, insbesondere auf schulische Leistungen, soziale Interaktionen, berufliches Engagement und körperliche Gesundheit.					
Von den insgesamt 25 Punkten erreicht:						
Kompetenzbereich Zwei: Praktische Interventionsfähigkeiten		1				
2.1	Ich bin vertraut mit den neuesten Forschungsergebnissen und bewährten Vorgehensweisen in Bezug auf praktische Interventionsfähigkeiten bei Computerspielstörungen.					
2.2	Ich weiß, wie ich Jugendliche und ihre Eltern/Erziehungsberechtigten über die Anzeichen, Symptome und möglichen Folgen von exzessivem Spielen informieren kann.					
2.3	Ich weiß, wie man Tests zur Erkennung von Spielstörungen bei Jugendlichen einsetzt.					
2.4	Ich bin in der Lage, individuelle Interventionsmaßnahmen zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen der Jugendlichen abgestimmt sind.					
2.5	Ich kenne verschiedene Gruppenaktivitäten zur Überwindung von Spielstörungen, ihre Vorteile und ihre Herausforderungen.					
Von den insgesamt 25 Punkten erreicht:						
Kompetenzbereich Drei: Kommunikation und Einfühlungsvermögen		1				
3.1	Ich verstehe die emotionalen Schwierigkeiten junger Menschen, die mit Computerspielstörungen zu kämpfen haben, und weiß, wie wichtig es ist, ihnen wirksame Unterstützung und Beratung zu bieten.					
3.2	Ich weiß, dass einfühlsames Zuhören eine wesentliche Fähigkeit ist, um mit jungen Menschen, die von Spielstörungen betroffen sind, in Kontakt zu treten und ihnen das Gefühl zu geben, gehört und verstanden zu werden.					
3.3	Ich kann anhand von nonverbalen Hinweisen und der Körpersprache den emotionalen Zustand junger Menschen einschätzen, die an einer Spielstörung leiden, und ihnen so individuelle Hilfe bieten.					



3. 4	Ich bin mir bewusst, dass es für eine effektive Kommunikation notwendig ist, die Erfahrungen junger Menschen, die von Spielstörungen betroffen sind, zu validieren und sie gleichzeitig zu gesünderen Gewohnheiten und besser geeigneten Bewältigungsstrategien anzuleiten.					
3. 5	Ich bin in der Lage, durch eine offene, nicht wertende Kommunikation Vertrauen und ein gutes Verhältnis aufzubauen, was für die Entwicklung einer unterstützenden Beziehung zu jungen Menschen, die mit Spielstörungen zu tun haben, und ihrem Umfeld (Familie, Freund:innen usw.) von entscheidender Bedeutung ist.					
	Von den insgesamt 25 Punkten erreicht:					
	Kompetenzbereich Vier: Zusammenarbeit und Beratung	1				
4. 1	Ich bin mir bewusst, wie wichtig die Zusammenarbeit mit Eltern und Familien ist, um einen jungen Menschen mit problematischem Spielverhalten zu unterstützen.					
4. 2	Ich fühle mich sicher im Gespräch mit Eltern und bin in der Lage, sie von der Notwendigkeit zu überzeugen, die Computerspielstörung ihres Kindes behandeln zu lassen.					
4. 3	Ich konsultiere immer Psycholog:innen und Spezialist:innen für mentale Gesundheit, wenn ich den Verdacht habe, dass eine junge Person Symptome einer Spielstörung aufweisen könnte.					
4. 4	Wir organisieren Informationsveranstaltungen für Eltern und Lehrkräfte, in denen sie erfahren, wie sie die Symptome einer Spielstörung erkennen und wie sie betroffene Jugendliche unterstützen können.					
4. 5	Wir arbeiten eng mit Spezialist:innen für Online-Gaming zusammen, um mit den Veränderungen im Bereich der Online-Spiele Schritt zu halten und Ratschläge für gesunde Spielgewohnheiten zu erhalten.					
	Von den insgesamt 25 Punkten erreicht:					
	Von der Gesamtzahl von 100 Punkten erreicht:					

Die Trainingsteilnehmer:innen sollten eine Übungseinheit unter Verwendung des oben genannten Selbsteinschätzungstests durchführen. Diese Aktivität sollte zwischen 30 und 45 Minuten dauern, und alle Teilnehmer:innen sollten den Selbsteinschätzungstest individuell durchführen. Im Anschluss an die individuelle Arbeit sollten die erzielten Ergebnisse sowie die allgemeinen Eindrücke des Tests in der Gruppe diskutiert werden, um die Stärken, Schwächen und das Potenzial des Selbsteinschätzungstests zu ermitteln.



Einheit 3: Einführung in das Konzept Empowerment im Kontext der Jugendarbeit

In der EU-Jugendstrategie heißt es: „Empowerment junger Menschen bedeutet, sie zu ermutigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Heute stehen junge Menschen in ganz Europa vor vielfältigen Herausforderungen, und die Jugendarbeit in all ihren Formen kann als Katalysator für Empowerment dienen“. Obwohl der Begriff „Empowerment“ sehr weit gefasst ist, wird er hier für die Zwecke dieses Programms definiert als „ein Prozess, bei dem Kinder und Jugendliche ermutigt werden, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen“ (Nakrani; 2024). Schon bei der Betrachtung dieser einfachen Definition können wir den Wert von Empowerment in der Jugendarbeit erkennen, insbesondere aber in der Arbeit mit Jugendlichen, die von einer Computerspielabhängigkeit betroffen sind.

Empowerment ist in der Tat ein entscheidender Aspekt der Jugendarbeit, da es eine wichtige Rolle bei der Förderung des persönlichen Wachstums, des Selbstvertrauens und der aktiven Partizipation junger Menschen spielt. Für Jugendarbeiter:innen ist es wichtig, Empowerment als grundlegendes Prinzip in der eigenen Arbeit zu erkennen und zu fördern.

Die Bedeutung von Empowerment, insbesondere im Kontext der Jugendarbeit und im Zusammenhang mit dem Thema Spielstörungen, wird im Folgenden näher erläutert.

Persönliches Empowerment hilft in den folgenden Bereichen:

Selbstwirksamkeit: Empowerment stärkt den Glauben junger Menschen an ihre eigene Fähigkeit, ihre Ziele zu erreichen und positive Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken. Es kultiviert ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, das für die Bewältigung von Herausforderungen und die Verfolgung von Zielen von entscheidender Bedeutung ist. Im Zusammenhang mit der Prävention von Spielstörungen ist die Selbstwirksamkeit von großer Bedeutung, da es für junge Menschen entscheidend ist, ihre eigenen Arbeits- und Lerngewohnheiten und die Vorteile eines Prozesses zu verstehen, dem sie Zeit und Arbeit widmen.



Mitsprache und Partizipation: Empowerte junge Menschen fühlen sich wertgeschätzt und respektiert, was sie dazu ermutigt, sich aktiv an Entscheidungsprozessen zu beteiligen, sowohl innerhalb ihrer Gemeinschaften als auch in einem breiteren gesellschaftlichen Kontext. Diese Partizipation fördert das Gefühl von Eigentümerschaft und Verantwortung. Im Zusammenhang mit Spielstörungen ist es für junge Menschen von entscheidender Bedeutung, dass sie ihre Erfahrungen, Probleme, Ansichten und Fragen ehrlich und offen äußern können und in der Lage sind, sich mit anderen Menschen in den Prozess der Aufdeckung, der Untersuchung, des Austauschs und der Lösung ihrer Probleme und Fragen einzubringen. Die Fähigkeit, sich mit anderen Menschen auf sinnvolle Art und Weise in einer persönlichen Umgebung auseinanderzusetzen, ist auch ein starkes Mittel, um die Entwicklung einer Spielstörung zu verhindern.

Kritisches Denken und Problemlösungsfähigkeit: Empowerment ermutigt junge Menschen dazu, ihr Umfeld kritisch zu analysieren, gesellschaftliche Normen zu hinterfragen und innovative Lösungen für Probleme zu entwickeln, mit denen sie konfrontiert sind. Es fördert ihre Problemlösungsfähigkeiten und ihre Resilienz angesichts von Widrigkeiten. Dies wiederum hilft ihnen, sich selbst und ihr Umfeld besser zu verstehen, und versetzt sie in die Lage, fundierte Entscheidungen über ihre Gewohnheiten, ihren Lebensstil und andere Aspekte zu treffen.

Resilienz und Wohlbefinden: Empowerment trägt zur Resilienz junger Menschen bei, indem es ihnen die Mittel an die Hand gibt, um Herausforderungen und Rückschläge effektiv zu bewältigen. Es fördert das psychische Wohlbefinden und hilft ihnen, gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Dies ist von großer Bedeutung für junge Menschen, die zunehmend durch verschiedene persönliche, schulische und gesellschaftliche Herausforderungen belastet werden. Die Fähigkeit, diese Herausforderungen auf gesunde Weise zu bewältigen, verringert zweifellos die Wahrscheinlichkeit ungesunder Bewältigungsmechanismen wie etwa verschiedener Suchterkrankungen.

Empowerment ist kein einmaliger Prozess, bei dem eine Person mit Tools ausgestattet wird, die sie befähigen, sodass der Prozess damit endet. Vielmehr muss Empowerment aufrechterhalten und kultiviert werden, indem wir



herausfinden, was für jeden von uns individuell funktioniert, und wir uns ständig an neuen Herausforderungen, denen wir im Leben begegnen, erproben. Die Förderung von Empowerment kann auf folgende Weise erfolgen:

Schaffung unterstützender Umgebungen: Förderung einer inklusiven und unterstützenden Umgebung, in der sich junge Menschen in der Lage fühlen, sich auszudrücken, ihre Ideen mitzuteilen und Risiken einzugehen, ohne Angst vor Verurteilung oder Spott zu haben.

Förderung der Entwicklung von Fähigkeiten: Bieten Sie jungen Menschen die Möglichkeit, wichtige Lebenskompetenzen wie Kommunikation, Führungsqualitäten, Teamarbeit und Entscheidungsfindung zu entwickeln. Diese Fähigkeiten befähigen sie dazu, verschiedene Situationen selbstbewusst zu meistern.

Förderung von Mentorenschaft und Unterstützung durch Gleichaltrige: Erleichtern Sie Mentorenprogramme und Unterstützungsnetzwerke von Gleichaltrigen, in denen junge Menschen von den Erfahrungen anderer lernen, sich von vertrauenswürdigen Mentor:innen beraten lassen und sinnvolle Kontakte aufbauen können.

Würdigung von Errungenschaften: Erkennen Sie die Leistungen und Beiträge junger Menschen in ihren Gemeinschaften an und würdigen Sie diese angemessen. Positive Bestärkung fördert ihr Gefühl der Selbstbestimmung und ermutigt sie zur weiteren Partizipation.

Bereitstellung des Zugangs zu Ressourcen: Sorgen Sie für einen gleichberechtigten Zugang zu Ressourcen, Informationen und Möglichkeiten, die es jungen Menschen ermöglichen, ihre Ziele und Wünsche zu verfolgen. Die Beseitigung von Hindernissen wie finanziellen Beschränkungen oder mangelndem Zugang zu Bildung ist eine wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Stärkung der Handlungskompetenz.

Die Vorteile von Empowerment sind vielfältig. Das Gefühl von Empowerment verändert nicht automatisch das Leben, aber es verändert die Perspektive und



die Einstellung zum Leben und seinen verschiedenen Aspekten. Einige der Vorteile von Empowerment sind:

Gesteigertes Selbstvertrauen: Empowerte junge Menschen haben mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten, was sich in einem höheren Selbstwertgefühl und einem positiven Selbstbild niederschlägt. Dies ermöglicht es ihnen, sich selbst zu vertrauen, ihre Werte, Kompetenzen und Fähigkeiten zu erkennen und einen proaktiven und verständnisvollen Blick auf die Dinge zu haben, die sie an sich selbst verbessern können, anstatt sich selbst gegenüber sehr kritisch zu sein. Sie sind besser in der Lage, sich selbst, ihre Bedürfnisse und ihre Meinung auszudrücken.

Verbessertes persönliches und bürgerschaftliches Engagement: Empowerment fördert aktives bürgerschaftliches Engagement und soziale Verantwortung und ermutigt junge Menschen, sich an Initiativen zur Entwicklung der Gemeinschaft zu beteiligen und sich für einen positiven Wandel einzusetzen. Dies liegt daran, dass es einfacher wird, sich selbst, die eigenen Bedürfnisse, Meinungen und Ansichten zu äußern und Gemeinschaften zu bilden, die die eigenen Ideen teilen.

Verbesserte Beziehungen: Empowerte Menschen sind besser in der Lage, gesunde Beziehungen aufzubauen, die auf gegenseitigem Respekt, Vertrauen und Kommunikation beruhen. Dies wirkt sich positiv auf ihre Interaktionen mit Gleichaltrigen, Familienmitgliedern und Autoritätspersonen aus. Im Zusammenhang mit einer Spielstörung ist dies besonders wichtig, da Beziehungen oft unter der Spielstörung leiden, was die Betroffenen daran hindert, sich offen, ehrlich und aktiv mit den Menschen in ihrem Umfeld auseinanderzusetzen.

Langfristiger Erfolg: Empowerment schafft die Voraussetzungen für langfristigen Erfolg, indem es junge Menschen mit den Fähigkeiten, der Denkweise und der Resilienz ausstattet, die sie benötigen, um Hindernisse zu überwinden und ihre Ziele zu erreichen. Das bedeutet nicht, dass Empowerment alle Probleme löst, mit denen Personen konfrontiert sind, aber es vermittelt ihnen



eine gesunde Einstellung zu den Problemen, mit denen sie sich auseinandersetzen.

Für uns als Jugendarbeiter:innen ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir bei unseren Interaktionen mit jungen Menschen dem Empowerment den Vorrang geben und dieses als einen grundlegenden Aspekt ihrer ganzheitlichen Entwicklung anerkennen. Durch die Förderung einer Kultur des Empowerments können wir junge Menschen dazu befähigen, in ihrem eigenen Leben und in ihren Gemeinschaften aktiv etwas zu verändern.



Einheit 4: Vorstellung der Aktionsblätter

In unserem Programm zum Kapazitätsaufbau für Jugendarbeiter:innen sind Aktionsblätter Hilfsmittel, die einer Zielgruppe oder Interessengruppe dabei helfen können, spezifische Maßnahmen zu identifizieren, die sie ergreifen können, um ihre Ziele zu erreichen oder ein bestimmtes Problem anzugehen. Sie können zum Beispiel verwendet werden, um Computerspielstörungen unter Jugendlichen zu bekämpfen, indem die angegebenen Schritte befolgt werden, die notwendig sind, um das Bewusstsein für dieses Thema zu schärfen. Aktionsblätter enthalten eine Reihe von Schritten oder Aufgaben, die die Zielgruppe oder Interessengruppe durch einen Prozess der Identifizierung ihrer Ziele, der Bestimmung der Ressourcen und der Unterstützung, die sie zum Erreichen dieser Ziele benötigen, sowie der Entwicklung eines Aktionsplans anleiten sollen.

Der spezifische Inhalt eines Aktionsblatts hängt von den Zielen des Projekts sowie von den Bedürfnissen und Interessen der Betroffenen ab. Im MINDSET-Projekt konzentrieren sich die Aktionsblätter auf die Entwicklung von Interventionskompetenzen bei den Jugendarbeiter:innen, damit sie in ihrer Jugendarbeit vorsichtig bleiben und proaktiv Symptome und Probleme von Spielstörungen erkennen und Beratung anbieten können.

Insgesamt sind Aktionsblätter ein nützliches Tool, das Jugendarbeiter:innen dabei hilft, konkrete Schritte zur Erreichung der gewünschten Ziele zu unternehmen und ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten auszubauen. Durch die Untergliederung eines komplexen Prozesses in überschaubare Schritte und die Bereitstellung von Anleitung und Unterstützung auf dem Weg dorthin kann ein Aktionsblatt sowohl Jugendarbeiter:innen als auch Jugendorganisationen dazu befähigen, Maßnahmen zu ergreifen und positive Veränderungen in ihrer Arbeit und in ihren Gemeinschaften zu bewirken.

Die Aktionsblätter des MINDSET-Projekts spiegeln die acht Hauptthemen des Projekts wider. Jedes Aktionsblatt wurde in Übereinstimmung mit den jeweiligen Themen des Curriculums entwickelt. Sie bieten eine Vielzahl von Zielen und



decken verschiedene Bereiche wie Sensibilisierung, Prävention, Intervention usw. ab. Jedes unserer Aktionsblätter ist wie folgt aufgebaut:

- Hintergrundinformationen und allgemeine Empfehlungen
- Angesprochene Interessengruppen
- Hindernisse und Herausforderungen
- Kurzfristige Ziele
- Langfristige Ziele
- Kurzfristige Maßnahmen
- Langfristige Maßnahmen
- Beispiel(e) für bewährte Praktiken

In den Aktionsblättern werden unter anderem die folgenden Themen behandelt:

Mangelndes Bewusstsein und Verständnis: Vielen Jugendarbeiter:innen, Pädagog:innen, Eltern und sogar Fachkräften im Gesundheitswesen mangelt es an Bewusstsein und Verständnis für Computerspielstörungen unter Jugendlichen, was es schwierig macht, das Problem zu erkennen und effektiv zu bekämpfen. Spielstörungen werden in der Jugendarbeit meist als Unterthema behandelt und stehen nicht im Mittelpunkt. Das Thema ist in der Regel Teil der Arbeit zur allgemeinen psychischen Gesundheit bzw. zum Wohlbefinden.

Unzureichende Finanzmittel für das Problem Computerspielstörung: Angemessene Finanzmittel sind für die Förderung von Forschung, Präventionsprogrammen, Behandlungsdiensten, Kapazitätsaufbau, Trainings und Kampagnen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit in Bezug auf die Spielstörung unerlässlich. Begrenzte Finanzmittel können den Fortschritt bei der effektiven Behandlung des Problems behindern. Es ist wichtig, lokale und nicht-lokale Finanzierungsmöglichkeiten zu ermitteln, die die Arbeit zur Bekämpfung der Spielstörung unterstützen können.

Stigmatisierung und gesellschaftliche Einstellungen: Die Stigmatisierung von Spielstörungen kann Betroffene sowie ihre Familien und Freund:innen davon abhalten, Hilfe zu suchen. Negative gesellschaftliche Einstellungen können auch die Umsetzung effektiver Präventions- und Interventionsstrategien behindern, sowohl in der Jugendarbeit als auch in der professionellen Unterstützung



Unterstützung von Eltern und Betreuungspersonen: Eltern und Betreuungspersonen spielen eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von Computerspielstörungen bei Jugendlichen, doch fehlt es ihnen oft an Wissen, Fähigkeiten und Unterstützung, um das Problem effektiv zu bewältigen. Sie stellen eine entscheidende Verteidigungs- und Betreuungslinie dar, da nicht jeder junge Mensch an Jugendarbeitsprogrammen oder nicht-formalen Aktivitäten teilnimmt

Gleichzeitig auftretende psychische Probleme: Spielstörungen treten bei Jugendlichen häufig zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen auf, wie z. B. Angstzuständen oder Depressionen. Es ist wichtig, diese tieferliegenden Probleme gleichzeitig zu behandeln, um erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen. Eine Spielstörung kann eine Auswirkung anderer psychischer Probleme sein, sie kann aber auch die Ursache für ein weiteres psychisches Problem sein

Verantwortung der Branche und Regulierung: Die Computerspielindustrie ist dafür verantwortlich, gesunde Spielgewohnheiten zu bewerben und Maßnahmen zu ergreifen, um exzessives und problematisches Spielverhalten bei jungen Gamer:innen zu verhindern. Das Hauptziel der Branche ist es jedoch, wie in jeder anderen Branche auch, den größten Gewinn aus Käufen und Abonnements zu erzielen

Unzureichender Zugang zu Behandlung, Unterstützung und Bewertung: Die begrenzte Verfügbarkeit und Zugänglichkeit spezialisierter Behandlungsdienste für jugendliche Computerspielabhängige sowie der Mangel an zuverlässigen Screening- und Bewertungsinstrumenten stellen erhebliche Hindernisse für die Früherkennung, Behandlung und Genesung dar

Körperliches Wohlbefinden und Bewegungsmangel: Exzessives Spielen führt oft zu einem bewegungsarmen Lebensstil, der zu körperlichen Gesundheitsproblemen wie Fettleibigkeit, muskuloskeletalen Problemen und einer insgesamt reduzierten körperlichen Fitness beiträgt. Die Vernachlässigung des körperlichen Wohlbefindens kann die negativen Auswirkungen der Spielstörung noch verschlimmern.



Einheit 5 - Aktivität: Aktionsplan unter Verwendung der Aktionsblätter und anderer Ressourcen

An dieser Stelle sollten die Teilnehmer:innen in einer Gruppenaktivität einen möglichen Aktionsplan festlegen, der sich auf die Aktionsblätter und andere MINDSET-Ressourcen stützt. Diese Übung dient dazu, verschiedene Möglichkeiten zu betrachten und zu untersuchen, wie die Aktionsblätter und andere relevante Materialien verwendet werden können.

Die Übung sollte auf folgende Weise durchgeführt werden. Teilen Sie die Teilnehmer:innen in drei bis vier kleinere Gruppen ein, je nach Anzahl der Teilnehmer:innen an Ihrem Training. Verteilen Sie die Aktionsblätter an die Kleingruppen, sodass jede Gruppe bis zu zwei verschiedene Aktionsblätter zur Verfügung hat.

Mithilfe von Flipcharts und Markern sollte jede Kleingruppe innerhalb von 15 Minuten gemeinsam einen Aktionsplan erstellen, der sich auf die Verwendung der ihnen zugeteilten Aktionsblätter stützt. Dieser Aktionsplan kann sich auf eine beliebige Zielgruppe und einen beliebigen Kontext beziehen, die von den Kleingruppenteilnehmer:innen ausgewählt werden. Im Anschluss an die Kleingruppenarbeit sollte jede Kleingruppe ihre Aktionspläne den anderen Teilnehmer:innen vorstellen. Die Ergebnisse dieser Übung sollten festgehalten werden (Notizen, Fotos), um Ideen zu sammeln, wie die Aktionsblätter von Jugendarbeiter:innen und anderen Zielgruppen praktisch genutzt werden können.



Kapitel 9: Überprüfung, gegenseitiges Feedback, Bewertung

Lernziele

Fähigkeiten: Reflexion, kritisches Denken, SWOT-Analyse, Gruppendiskussion

Kenntnisse: Überprüfung des durchgeführten Trainings, Bewertung des Trainingsprozesses und -inhalts, Qualitäts- und Praxisbewertungen

Einstellungen: Reflexiv, kritisch

Verhaltensweisen: Beteiligung an den gemeinsamen Bemühungen zur Bewertung des Trainings, um notwendige Anpassungen/Änderungen vorzunehmen

Lernaktivitäten und Ablauf

1. Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexion (30 Minuten)
2. Einholung von Feedback und Bewertung des Trainingsabschlusses (15 Minuten)
3. Schlussbemerkungen

Benötigte Materialien

- Flipchart, Post-its, Marker, Google Jamboard
- Fragebogen zur Nachbewertung



Einheit 1: Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflexion

Im Anschluss an das Training sollten die Teilnehmer:innen eine offene Diskussion führen, in der sie ihre Erfahrungen austauschen und ihre persönlichen Überlegungen zu Inhalt, Ablauf, Zeitplan, Organisation, Vorgehensweise und allen anderen relevanten Aspekten des Trainingsprogramms äußern. Ihre Beiträge sollten aufgezeichnet werden (Fotos, Notizen) und später zur Verbesserung, Erweiterung oder Änderung des Trainingsprogramms verwendet werden. Hier reflektieren die Teilnehmer:innen darüber, was gut gelaufen ist, was hätte besser laufen können und inwiefern, in welchen Bereichen sie sich am sichersten fühlen und was Unsicherheit oder Zweifel auslöst.

Eine SWOT-Analyse (strengths - Stärken, weaknesses - Schwächen, opportunities - Chancen, threats - Risiken) wird ebenfalls dringend empfohlen. Sie kann mit physischen Materialien wie Flipcharts und Post-its durchgeführt werden, wobei die Teilnehmer:innen ihre Gedanken aufschreiben und zur jeweiligen Kategorie hinzufügen, oder sie kann mithilfe von Online-Tools wie dem Google Jamboard durchgeführt werden.

Einheit 2: Sammlung von Feedback und Bewertung am Ende des Trainings

Nun wird der in Einheit 1 verteilte Fragebogen zur Bewertung nach dem Training erneut verteilt, um die Ergebnisse zu Berichtszwecken physisch zu sammeln und zu speichern sowie alle potenziellen Änderungen am Trainingscurriculum zu erfassen. Alle Teilnehmer:innen sollten ihre Fragebögen individuell ausfüllen, da diese im Anschluss an das Training gesammelt und ausgewertet werden. Die durchgeführte Analyse wird aufgezeichnet und entsprechend in einem Bericht festgehalten.

Einheit 3: Schlussbemerkungen



LITERATURVERZEICHNIS

- EU Youth Strategy (o. D.). European Union. Abgerufen unter: https://youth.europa.eu/strategy/empower_en. Abgerufen am 13. Mai 2024.
- Nakrani, A. (2024). Youth Empowerment through Education. Vidhyayana - ISSN 2454-8596. Vol. 9, Spezialausgabe 2, März 2024.
- Úcar Martínez, X., Jiménez-Morales, M., Soler Masó, P., & Trilla Bernet, J. (2016). Exploring the conceptualization and research of empowerment in the field of youth. International Journal of Adolescence and Youth, 22(4), S. 405–418. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1209120>
- Fitzsimons, A., Hope, M., Cooper, C. & Russel, K. (2011). Empowerment and Participation in Youth Work. Learning Matters Ltd. ISBN 978 1 84445 347 4