



# *Mach' die Kiste aus!*

Computerspiele und das Thema Zeit

INFORMATIONEN FÜR ELTERN VON  
12-16-JÄHRIGEN ZU COMPUTERSPIELEN

**GAME  
LIFE**



## **EINE TYPISCHE SITUATION IN FAMILIEN**

Ein Vater stürmt wutentbrannt ins Zimmer seines Sohnes. Der aber würdigt ihn keines Blickes – stattdessen ist er auf den Bildschirm konzentriert, Headset auf dem Kopf. Auf die bereits mehrfach geäußerte Aufforderung, er solle doch bitte zum Abendessen kommen, reagiert der Sohn abweisend und meint, der Vater solle ihn jetzt in Ruhe lassen.

## **WIE DENKEN VIELE ELTERN DARÜBER?**

Eltern sind genervt, wenn ihre Kinder gefühlt jede freie Minute am Computer oder Smartphone zocken. Es kann Sorgen machen, wenn sie sich immer mehr in virtuelle Welten begeben, gerade im Jugendalter, wenn sie selbstständiger werden und sich von den Eltern nicht mehr viel sagen lassen wollen. Scheinbar vernachlässigen die Teenager andere Aktivitäten und Hobbys. Oft wird auch eine Verhaltensänderung in der Pubertät mit dem Computerspielen in Verbindung gebracht. Auf Einwände oder Aufforderungen der Eltern wird oftmals aggressiv reagiert.

## **WIE DENKEN VIELE JUGENDLICHE DARÜBER?**

Gerade ins Spiel vertieft, mit Freundinnen und Freunden im Chat oder kurz davor, eine wichtige Aufgabe im Spiel zu meistern – ausgerechnet dann wird man durch die Eltern gestört, die das Wort Privatsphäre scheinbar noch nie gehört haben. Ihre Ansagen werden als Eingriff in die eigene Selbstbestimmung gewertet. Jugendliche möchten selbst entscheiden, wann und wie viel sie spielen. Hobbys wie Lesen oder Fußball werden nicht nur geduldet, sondern sogar gefördert. Ihre Lieblingsbeschäftigung, das Gaming, aber wird immer in einem negativen Licht gesehen.

## WORUM GEHT ES?

Warum spielen Jugendliche gern auch viel? Mehrere Faktoren führen dazu, dass Kinder und Jugendliche nicht einfach mal schnell ein Computer- oder Videospiele beenden (können):



Gamedesign und Spielstrukturen: Eine Spielrunde kann auch mal länger dauern (z. B. 1 bis 2 Stunden) bzw. Speicherpunkte tauchen nicht so häufig auf. Durch ein abruptes Beenden geht der aktuelle Spielfortschritt verloren. Bei Online-Games kann ein Abbruch zudem zu Strafen im Spiel führen (z. B. der Ausschluss aus einem Team oder Spielsperren).



Soziale Aspekte: Computerspiele finden heute meist online zusammen mit anderen statt, oft mit den Freundinnen und Freunden. Wird ein Spiel vorzeitig abgebrochen, verärgert das die Mitspielenden. Es kann für Jugendliche außerdem sehr peinlich sein, wenn sie vor anderen lautstark gemaßregelt werden. Da diese möglicherweise mithören können (Verbindung über Mikrofon oder Kamera), droht möglicherweise ein Gesichtsverlust, wenn sie einlenken.



Abtauchen in virtuelle Welten: Schwierige Entwicklungsphasen, belastende Situationen im Alltag (z. B. in der Schule, im Freundeskreis oder der Familie) können dazu führen, dass die Spielwelten ungleich attraktiver erscheinen.

**Können Computerspiele süchtig machen?** Diese Frage wird aktuell in Fachkreisen kontrovers diskutiert. Seit 2018 gibt es eine Diagnose für eine Spielstörung („Gaming Disorder“). Davon ist nur eine Minderheit der Spielenden betroffen, oftmals in Zusammenhang mit weiteren sozialen oder psychischen Problemen. Als Anzeichen dafür werden beschrieben: Kontrollverlust über die Spieldauer, nahezu vollständige Verdrängung anderer Alltagstätigkeiten, Interessen oder Hobbys und ein zunehmendes Weiterspielen trotz anhaltender negativer Konsequenzen aus dem Spielen. Eltern sollten bei der Einschätzung vorsichtig sein: Vielspielen allein ist kein Anzeichen für eine psychische Erkrankung. Rat finden Sie im Sorgenfall bei Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen.



Zusätzliche Informationen zum Thema Computerspiele und „Recht auf Spiel“ finden Sie unter [www.games.jff.de](http://www.games.jff.de).

## WAS KANN MAN TUN?

Meist entzündet sich der Streit um Games an der „Spielzeit“. Hier prallen die unterschiedlichen Vorstellungen von Eltern und Jugendlichen aufeinander. Der Streit wird dabei von beiden Seiten als belastend empfunden. Oftmals liegen nach vergeblichen Versuchen, sich auf verbindliche Regeln zu einigen, die Nerven blank und nicht selten folgt darauf die Resignation der Eltern.

**Die Interessen Jugendlicher respektieren:** Grundlegend gilt, dass Computerspiele Teil der aktuellen Jugendkultur sind. Denken Sie an Ihre eigene Jugend: Auch Sie hatten Bereiche, die Sie nicht mit Ihren Eltern teilen wollten. Entsprechend verhält sich dies heute mit virtuellen Welten (siehe Broschüre zum Thema Recht auf Spiel).

### **Grenzen setzen und lernen sich Grenzen zu setzen:**

Jugendlichen fällt es oft schwer, sich Grenzen zu setzen. Hier sind die Eltern gefragt! Ziel ist dabei nicht nur, dass eine gute Balance zwischen Spielen und anderen Aktivitäten entsteht, sondern auch, dass die Jugendlichen lernen, sich selbst Grenzen zu setzen.

**Regeln vereinbaren und einhalten:** „Einfache“ Lösungen beim Aushandeln der Spielzeit gibt es leider nicht. Aus der Erfahrung vieler Familien haben sich aber Zeitbudgets und das gemeinsame Aushandeln von klaren Regeln und möglicher Folgen bei Regelverstößen als beste Option für diese Altersphase erwiesen (siehe dazu auch Linktipps). So kann gemeinsam eine wöchentliche Spielzeit vereinbart werden. Diese Regelung kann natürlich durch zusätzliche Vereinbarungen und Vorgaben der Eltern konkretisiert werden (z. B. keine Games während der Hausaufgabenzeit oder feste Zeiten für das Abendessen). Zu jeder Regel gehören natürlich auch Ausnahmen, aber diese sollten wirklich Ausnahmen bleiben. Hilfreich ist, wenn sich die vereinbarten Zeiten gut in den Alltag der Jugendlichen und Familien integrieren lassen.

So fällt es Jugendlichen auch leichter, ihren Alltag sinnvoll zu strukturieren.

Das gemeinsame Aushandeln erhöht die Chancen, dass die Regeln von den Jugendlichen anerkannt werden und sie auch tauglich für alle Beteiligten sind. Aufgabe der Eltern ist dennoch, auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln zu achten. Das wird gerade in der Pubertät oftmals als mühsam empfunden, aber lassen Sie sich hier nicht entmutigen.

### **Vorbild sein und Anreize für andere Freizeitbeschäftigungen**

**bieten:** Familien oder Freundeskreise sollten auch Anreize für andere Freizeitaktivitäten bieten. Nicht zuletzt haben gerade computerspiel- oder smartphonebegeisterte Eltern eine Vorbildfunktion. Seien Sie sich dessen bewusst!

**Aufmerksam sein:** Ziehen sich Jugendliche über längere Zeit und öfter stark in Spielwelten zurück, kann dies unterschiedliche Gründe haben (z. B. ein neues Spiel, ein besonders spannender Punkt im Spiel, aber auch kurzzeitige Probleme wie Liebeskummer und Stress in der Familie). In vielen solcher Fälle „normalisiert“ sich das Spielverhalten nach einiger Zeit wieder. Ist dies jedoch nicht der Fall, besteht der Bedarf, sich fremde Hilfe zu suchen. Um möglichst früh eingreifen zu können, sollten Eltern deshalb ganz allgemein aufmerksam und gesprächsbereit sein – nicht nur in Bezug auf Computerspiele.

**Unterstützung finden:** Der Austausch mit anderen Eltern spielender Jugendlicher kann hilfreich sein. Diese haben auch gute und schlechte Erfahrungen gemacht und können wertvolle Tipps geben. Wichtig ist aber, dass man passende Regeln für die eigenen Kinder und Familien findet. Für den Fall, dass gar keine Absprachen eingehalten werden und Sie sich ernsthaft Sorgen machen, können Sie sich an Erziehungsberatungsstellen oder Kinderärzte wenden. Hier erhalten Sie individuellen Rat und können mögliche andere Schritte besprechen.

## **LINKTIPPS**

### **Erziehungsberatungsstellen in Bayern**

Das Bayerische Familienministerium bietet hier vielfältige Informationen und Anlaufstellen zur Erziehungsberatung.  
[www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung](http://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung)

### **klicksafe.de**

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz gibt Hinweise zu Nutzungszeiten und Regeln.

[www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/](http://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/)

Hier finden Sie außerdem Hintergrundinformationen zu Computerspielsucht und eine Übersicht über Beratungseinrichtungen.

[www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/computerspielsucht](http://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/computerspielsucht)

### **ELTERNTALK**

Das Projekt der Aktion Jugendschutz – Landesarbeitsstelle Bayern e.V. hilft Eltern dabei, sich in moderierten Gesprächsrunden untereinander über Erziehungsthemen (insbesondere Medien, Konsum, Suchtvorbeugung und gesundes Aufwachsen) auszutauschen.

[www.elterntalk.net](http://www.elterntalk.net)

## BROSCHÜREN ZU WEITEREN THEMEN

### **Sag mir deinen Nickname und ich sage dir, wer du bist!**

*Computerspiele und das Thema Daten*

### **Money Money Money!**

*Computerspiele und das Thema Geld*

### **Gamegirls und Gameboys**

*Computerspiele und das Thema Geschlecht*

### **Und Kopfschuss!**

*Computerspiele und das Thema Gewalt*

### **Du Opfer!**

*Computerspiele und Kontaktrisiken*

### **Die Stars der Generation Games**

*Computerspiele und Medienkultur*

### **Let's Play!**

*Computerspiele und das Recht auf Spiel*

### **Mach' die Kiste aus!**

*Computerspiele und das Thema Zeit*

**kostenfrei unter [games.jff.de](http://games.jff.de).**

**Redaktion:** Dominik Neumann, Michael Gurt, Sebastian Ring  
unter Mitarbeit von Susanne Eggert, Klaus Lutz, Sina Stecher

**Illustration:** Sylvia Neuner ([www.sylvianeuner.de](http://www.sylvianeuner.de))

**Kontakt:** JFF – Institut für Medienpädagogik  
Arnulfstr. 205 / 80634 München / +49 89 68 989 0 / [jff@jff.de](mailto:jff@jff.de)

Game Life – die Informationsbroschüren für Eltern zum Thema Computerspiele wurden vom JFF – Institut für Medienpädagogik und Medienzentrum Parabol im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales erarbeitet.