

Nur noch ein Level! Warum Games so fesseln

Prof. Dr. Michael Schaub

Games früher	Games heute
1. Man war eine feste Figur im Spiel	Rollenspiele; Soziale Funktionen und Mehrspielerspiele
2. Ein Spiel oder wenige Spiele pro Konsole	Spiele auf dem Smartphone und diverse herunterladbar
3. Spiel hatte ein vorgesehenes Ende	Nie endend
4. Spielabfolge immer gleich	Zufällige Spielabfolge mit diversen Levels
5. Punkteprinzip mit Rangfolge pro Spiel	Ranglisten und Punkte für alle Spielenden über alle Spiele
6. Spiel war nach 3 Leben zu Ende	Spiel erfordert ständiges Dranbleiben um weiter zu kommen
7. Spiel einmal gekauft und bezahlt	Spiel gratis, ständige Updates, In-App Käufe
8. Spiel einmal gekauft und bezahlt	Ständige zusätzliche Käufe für Zusatzeigenschaften und Funktionen möglich, einige machen den Erfolg einfacher
9. Spiel einmal gekauft und bezahlt	Spielinternes «Geld»/Währung; ähnlich zu Glückspiel

Psychologisches Verhaltensmodell nach Fogg

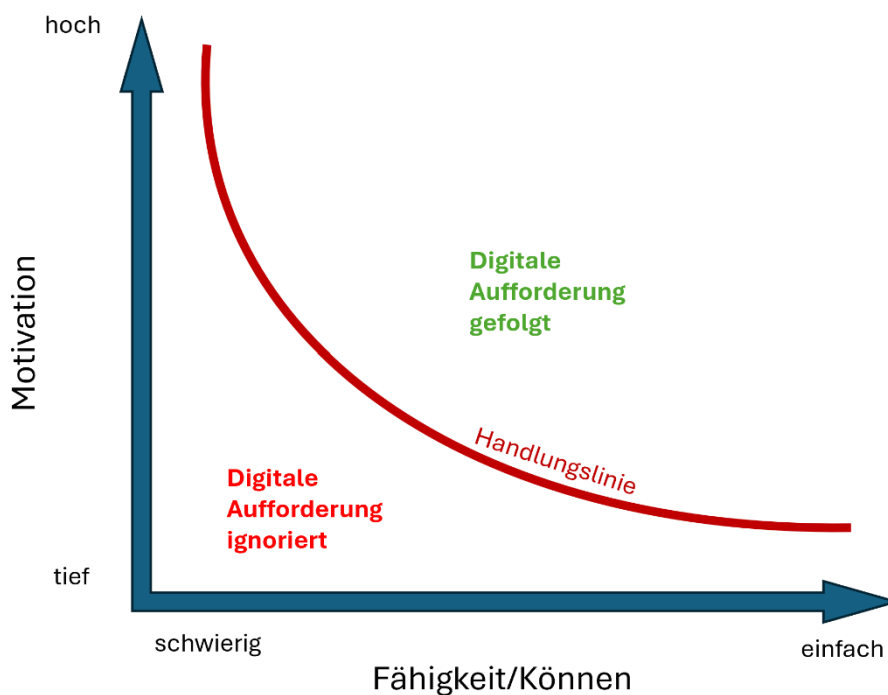


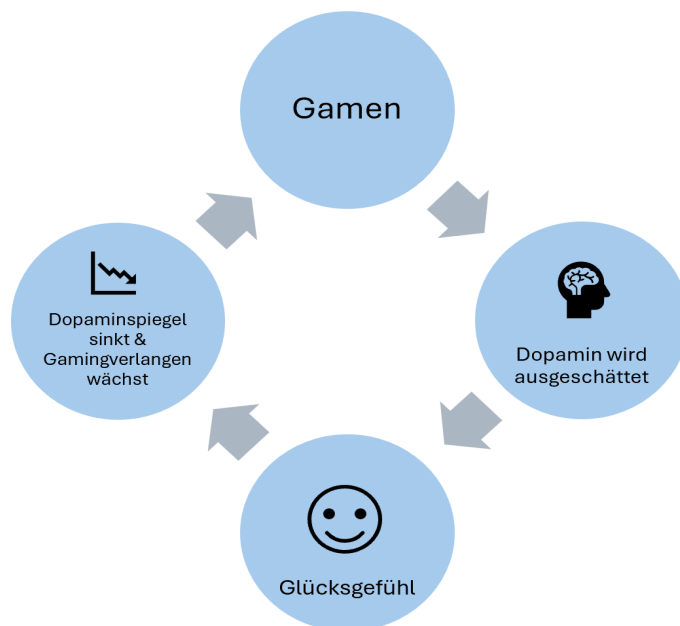
Abbildung 1: Ob wir einer digitalen Aufforderung folgen oder nicht, hängt von Motivation und Können ab wie bei den Hausaufgaben. Gestützt auf dieses Modell entstand die allgegenwärtige Gamegestaltung (Pervasive Design).

Körperliche Folgen

- Haltung & Bewegung: Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen durch stundenlanges Sitzen; Muskelabbau; Risiko für Diabetes.
- Hand & Arm: Karpaltunnelsyndrom (Nervenreizung im Handgelenk) und Sehnenscheidenentzündungen durch monotone Bewegungen.
- Augen: Trockene Augen, verschwommenes Sehen, Kopfschmerzen, «Gaming Sickness» (Schwindel, Übelkeit) durch intensive visuelle Reizverarbeitung.
- Kreislauf: Mögliche Bluthochdruck-Risiken, Verdauungsprobleme.
- Schlaf: Störung des Melatonin-Rhythmus durch blaues Licht, schlechtere Schlafqualität, Schlafmangel.
- Allgemein: Vitamin-D-Mangel durch wenig Sonnenlicht.

Körperliche Folgen: was kann man dagegen tun?

- Weniger Gamen: Eltern helfen Game-Zeit insgesamt und pro Game zu kontrollieren mit Family App etc.
- Regelmässige Pausen mit Dehnübungen (Schultern, Hände, Rücken)
- Ergonomische Sitzhaltung einnehmen (gerader Rücken, Handgelenkablage)
- Genügend Abstand zum Bildschirm halten und für gute Beleuchtung sorgen
- Bildschirmzeit reduzieren, besonders vor dem Schlafengehen, besser nicht gamen nach dem Abendessen



Das Glückshormon Dopamin beim Gamen

Abbildung 2: Das «Glückshormon» Dopamin wird bei gutem Essen, Umarmungen, Sport etc. ausgeschüttet. Aber auch beim Gamen. Das Problem ist dabei, dass wir beim Gamen immer weiter machen können und unser Gehirn für Games sehr empfänglich ist. Man hat viel weniger genug davon und es kommen immer wieder neue attraktive Reize. Es kann deshalb eher zur Suchtentwicklung kommen.

Gamesucht als Diagnose (mehrere Punkte müssen erfüllt sein)

- Kontrollverlust: Man kann nicht mehr bestimmen, wann und wie lange es spielt.
- Vernachlässigung: Schule, Hausaufgaben, Hobbys (wie Sport, Musik) und Freunde werden unwichtig
- Negative Folgen: Man lügt über die Spielzeit vor anderen, ist oft schlecht gelaunt oder aggressiv, alles (und Schule) wird langweilig, Vernachlässigung von sich waschen und duschen, man schläft schlecht
- Gefühl der Flucht: Spiele werden genutzt, um Problemen in der Schule oder zu Hause zu entfliehen
- **DESHALB:** Weniger und kontrolliert Gamen: Eltern helfen, Game-Zeit insgesamt und pro Game zu kontrollieren mit Family App etc.

Weiter Informationen und Links

Wichtige Informationen für Jugendliche: www.feel-ok.ch

Wichtige Informationen für Eltern und Familien: www.projuventute.ch; www.fritzundfraenzi.ch/medien;