

Medienkonsum

Gaming: Wo der Spass aufhört

Artikel von Miriam Suter – 25.09.2024

Gaming als Freizeitbeschäftigung ist nicht mehr wegzudenken – alleine in der Schweiz spielen Millionen von Menschen regelmässig. Doch wo liegt die Grenze zwischen Spass und Sucht?



Die Verbreitung des Gamings in der Schweiz

Gaming boomt: In der Schweiz sind Videospiele längst fester Bestandteil der Alltagskultur. Die Zahlen sprechen für sich: Laut der «Swiss Game Market Studie 2020», herausgegeben von MYI Entertainment in Zusammenarbeit mit [gfs-zürich](#), spielen rund vier Millionen Menschen im Alter von 15 bis 79 Jahren regelmässig Videospiele – das entspricht 52% der Schweizer Bevölkerung in dieser Altersgruppe. Besonders bemerkenswert ist der hohe Anteil an weiblichen Gamern: 44% der Spielenden sind Frauen, was zeigt, dass Gaming längst keine Männerdomäne mehr ist.

Doch Gaming ist nicht nur ein Freizeitvergnügen. Es hat sich auch zu einer ernstzunehmenden Sportart entwickelt, dem sogenannten E-Sport. Auf der ganzen Welt finden grosse Turniere statt, bei denen Preisgelder in Millionenhöhe zu gewinnen sind. Diese Events ziehen Tausende von Zuschauern in Hallen, während zusätzlich Hunderttausende online live dabei sind. Besonders während der Corona-Pandemie hat Gaming einen weiteren Aufschwung erfahren, da viele Menschen digitale Spiele nutzten, um soziale Kontakte zu pflegen oder sich von der Langeweile abzulenken.



In diesem Video ist eine LAN-Party zu sehen, bei der Teilnehmer:innen ihre privaten Computer durch ein lokales Netzwerk zusammenschliessen, um sich in Computerspielen zu messen. Youtube-Video: MYI Entertainment GmbH

Wann wird Gaming problematisch?

Alles bloss Spiel und Spass? Nein, Gaming birgt auch gehörige Risiken, wenn die Balance verloren geht. Besonders für Jugendliche kann exzessives Spielen schnell in problematisches Verhalten umschlagen. [Pro Juventute](#) nennt mehrere Warnsignale, die auf eine mögliche Sucht hinweisen:

- Vernachlässigung anderer Hobbys und sozialer Kontakte
- Sinkende schulische oder berufliche Leistungen
- Aggressives Verhalten bei Entzug oder Unterbrechungen
- Heimliches Spielen und Lügen über die Spieldauer
- Physische Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafmangel

Auch YouMedia-Host Destan setzte sich für einen [Videobeitrag auf unserem Instagram-Account](#) mit der Frage auseinander, wann Gaming zur Sucht wird. Dafür befragte er den professionellen Gamer «SickBoy», der heute selbst in einer Klinik für Menschen mit Suchtproblemen arbeitet. Er sagt: «Sobald du dich persönlich eingeschränkt fühlst, also deinen Alltag und deine zwischenmenschlichen Beziehungen nicht mehr normal führen kannst, kann man von einer Sucht sprechen.» Dabei gehe es nicht primär darum, wieviel Zeit man mit Gamen verbringt – sondern vor allem darum, was das Spielen mit der Psyche und dem eigenen Alltag anstellt.

Auch Destan musste sich gut überlegen, wie er mit dem Thema Suchtgefahr umgeht. Er selbst war eine Zeitlang als Halbprofi in der Szene unterwegs: «Anfangs gamte ich drauflos und machte mir wenig Gedanken. Nach einer Zeit bemerkte ich, wie ich vieles ausserhalb meiner Gaming-

Community vernachlässigte, zum Beispiel Treffen mit meinen Freunden», erzählt er. Er nahm sich deshalb vor, bewusster zu gamen: «Ich fing an, meine Gaming-Sessions mit Lernmethoden zu verknüpfen. In der Psychologie spricht man hier von 'deliberate practice'.» Nach und nach konnte sich Destan so besser distanzieren.



YouMedia-Host Destan, der sich in der Welt des E-Sports «Destany» nennt, bei einem Gaming-Turnier. Foto: Nintendo / myInsanity

Die Prävalenz der Gamingsucht

Wie stark die Gefahr von Videospielesucht ist, zeigt [eine Studie aus dem Jahr 2021 zu Online-Aktivitäten der Bevölkerung von Sucht Schweiz](#): Etwa 3% der Erwachsenen in der Schweiz zeigen ein problematisches Spielverhalten, bei Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren liegt die Quote sogar bei 5%.

2018 hat die WHO die «Gaming Disorder» offiziell als Krankheit anerkannt. Damit wird Videospielesucht mittlerweile auch im Gesundheitswesen ernst genommen. Für besonders gefährdete Gruppen wie Jugendliche sind die Ursachen vielfältig. Sie spielen oft, um sich vor Problemen im Alltag zu verstecken.

Prävention: Ein verantwortungsvoller Umgang

Der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Videospiele liegt in der Prävention. Eltern und Lehrpersonen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Pro Juventute empfiehlt daher folgende Massnahmen, um problematisches Verhalten zu vermeiden:

- Klare Regeln aufstellen: Festgelegte Zeiten und die Begrenzung der täglichen Spielzeit helfen, eine Balance zu finden.
- Vorbildfunktion der Eltern: Kinder lernen am Verhalten der Eltern. Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien sollte vorgelebt werden.
- Offene Gespräche führen: Den Dialog über die Inhalte und die Motivation des Spielens suchen.
- Alternative Freizeitaktivitäten fördern: Sport, Musik oder Lesen als Ausgleich zum Gaming anbieten.

Fazit: Chancen nutzen, Risiken minimieren

Gaming hat sich in der Schweizer Gesellschaft etabliert und bietet zahlreiche Chancen – von der Förderung kognitiver Fähigkeiten bis zur Verbesserung sozialer Kompetenzen. Doch die Risiken, die mit exzessivem Spielen einhergehen, existieren eben auch. Es gilt genau hinzuschauen. Dabei stehen Eltern in der Verantwortung, aber auch die Spieleindustrie selber. Hier hapere es aber noch, sagt unser Host Destan: «Der Gaming-Hersteller EA führte kürzlich so genannte Loot-Boxes ein, die in den Spielen freigeschaltet werden können und eine Art Belohnung enthalten. Das heisst, die Spieler:innen geben mehr Geld aus und werden zu mehr Gamen verführt.» Zudem werde besonders in der eSports-Szene exzessives Spielen gefördert: «Einerseits durch Ranking-Systeme innerhalb des Spiels, andererseits durch Offline-Turniere mit Preisgeldern, was natürlich viele Zuschauerinnen und Zuschauer anzieht.» Ein positives Beispiel kennt Destan aber auch: Nintendo hat eine Funktion «Parental Control» eingeführt – Eltern können so über Spielinhalt und Spieldauer ihrer Kinder auf der Konsole Nintendo Switch bestimmen.

Online Artikel:

[Gaming: Wo der Spass aufhört](#)

Weitere Artikel zum Thema:

[News Avoidance: Warum auch ich das mache](#)

[Influencing: Warum der Ruhm seinen Preis hat](#)

Social Media:

[TikTok](#)

[Instagram](#)