

Gamen

Die Welt der Games

Die Freude am Spielen ist nicht neu. Schon immer haben Menschen Spass an Unterhaltungsspielen gehabt. Spielerisch Aufgaben zu bewältigen und sich zu unterhalten, sind Grundbedürfnisse des Menschen. Auch wenn es deinen Eltern vielleicht nicht bewusst ist, sie haben ebenfalls Spass an Unterhaltung und am «Gamen» (englisch für Spielen). Im Unterschied zu älteren Leuten spielst du wahrscheinlich vor allem auf dem Handy, dem Tablet, der Konsole oder dem Computer. Beim Gamen gibt es ein paar Dinge zu beachten, damit du alles im Griff behältst.

Zeige deinen Eltern doch einmal, wie und was du spielst. Bestimmt sind sie überrascht über die riesige Auswahl an Games und Apps, die in den Läden und Online-Stores zu finden sind. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game), Aufbaustrategie- und Echtzeitstrategie-Games, Adventure-Games, Rollenspiele, Jump'n'Run-Spiele, Sportsimulationen, Rennspiele und Ego-Shooter. Hast du schon bemerkt, dass es ähnlich wie bei Kleidern oder Musik auch bei den Games Trends gibt? Angry Birds, Flappy Bird, Minecraft, Clash of Clans, World of Warcraft usw. Plötzlich spielen in deiner Klasse und deinem Freundeskreis viele das gleiche Spiel. Die Welt der Games ist gross, schauen wir genauer hin.

Hast du dir schon überlegt, wie viel Geld du für Games aus gibst, wie viel Zeit du mit Spielen verbringst und wieso du das eine anstatt das andere Game bevorzugst? Sitzt du beim Spielen gerade und legst du Pausen ein? Spielst du alleine oder mit Freunden und gibt es Aktivitäten und Aufgaben, für die du keine Zeit mehr hast, seit du am Gamen bist?

Gamen kostet Geld

Spielen kann teuer werden. Zwar gibt es zahlreiche Games, die du kostenlos aus dem Online-Store runterladen kannst, doch grundsätzlich bezahlst du für jedes Spiel. Oft musst du Werbung ansehen, wenn du nicht mit Geld bezahlst. Manchmal ist nur die Testversion gratis, die Vollversion, also das richtige Spiel, muss bezahlt werden. Auch kann es sein, dass du im Spiel Waffen, Zeit, Credits, Upgrades usw. kaufen kannst oder dass du bezahlen musst, wenn du schneller weiterkommen willst. Ein Spiel, das du gratis runterlädst, kann im Endeffekt also trotzdem teuer werden.

Mal im Ernst: Hast du die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) schon einmal durchgelesen, bevor du sie akzeptiert hast? Meist ist der



Text so lang und kompliziert geschrieben, dass man keine Lust hat, all das Geschriebene zu lesen. Sei dir aber bewusst, dass du jeweils einen Vertrag akzeptierst, sobald du dich mit den AGBs einverstanden erklärst. In seltenen Fällen kann das ein Abonnement sein, das du regelmässig bezahlen musst – das kann teuer werden.

Abwechslung tut gut

Nicht nur in der Schule, auch beim Gamen lässt die Konzentration nach einer Stunde nach. Eine Pause mit möglichst viel Bewegung tut deinem Körper gut und bringt deine Gehirnzellen wieder in Schwung. Jeden Tag stundenlang Games zu spielen, bringt es nicht – dadurch wirst du nicht zum besseren Gamer oder zur besseren Gamerin und deine Gesundheit leidet. Achte darauf, dass du genügend Pausen einlegst und es mit Gamen nicht übertreibst. Wichtig ist, dass du das Game beherrschst und nicht das Game dich. Eine abwechslungsreiche Freizeit mit Sport und Unternehmungen mit Freunden wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und mindert die Gefahr, süchtig nach Computerspielen zu werden.

Vergiss deinen Körper nicht

Ein grosser und zugleich richtig platzierter Monitor schont deine Augen. Achte darauf, dass keine Bildspiegelungen entstehen, die Entfernung etwa 50 bis 70 cm beträgt und der Bildschirm nur leicht, etwa 30 Grad, gesenkt ist. Um deinen Rücken zu schonen, sollte der Sessel bequem und so eingestellt sein, dass deine Füsse am Boden stehen und Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.

Spiel ist nicht gleich Spiel

Vielleicht hast du schon gesehen, dass bei Computerspielen und Apps Altersangaben und Sicherheitshinweise aufgeführt sind. Diese Angaben helfen dir ein Spiel auszuwählen, das für dein Alter bestimmt ist. Achte beim Spielen darauf, wie du dich fühlst und versuche herauszufinden, ob das Spiel zu dir passt.

Bestimmt merkst du, welche Spiele dir gut tun und bei welchen Spielen du nervös wirst oder dich fürchtest. Um herauszufinden, welches Spiel für dich geeignet ist, musst du auf dich hören und deine Spiele bewusst auswählen. Eine Auswahl an geeigneten Spielen findest du auf www.bupp.at. Zeige diese Seite auch deinen Eltern und sprich mit ihnen über die verschiedenen Computerspiele. Es muss nicht sein, dass du nur alleine in deinem Zimmer sitzt und immer das gleiche Spiel spielst. Andere Spiele auszuprobieren lohnt sich.

Online-Games – mit anderen im Netz spielen

Sehr unterhaltsam ist das Gamen mit anderen Leuten. Mit deinen Freunden im gleichen Team zu sein oder sie als Gegner zu haben, kann sehr viel Spass machen. Es kann sein, dass du im «Mehrspieler-Modus» andere Personen kennenlernst. Bei manchen Spielen kann man gemeinsam mit Menschen aus der ganzen Welt ein Team bilden. Das ist vergnüglich und fördert nebenbei noch deine Sprachkenntnisse. Wenn du dich im Spiel einer Gruppe mit Personen einer anderen Zeitzone anschließt, musst du dir bewusst sein, dass du vielleicht nicht zur gleichen Zeit spielen kannst wie die anderen. In Japan oder den USA haben die Leute meist Zeit zum Spielen, wenn es bei uns Nacht ist und wir schlafen. Beim online Spielen mit anderen Personen, solltest du folgende Verhaltensregeln beachten:

- Gib persönliche Daten niemals ohne Absprache mit deinen Eltern bekannt.
- Benutze im Chat nur Fantasienamen und mach keine richtigen Angaben zu deiner Person.
- Webcam nur für Personen freigeben, die du persönlich kennst.
- Gib keine persönlichen Geheimnisse preis.
- Wenn du ein komisches Gefühl hast oder belästigt wirst, solltest du die Unterhaltung im Chat sofort abbrechen.
- Glaube nicht alles, was man im Internet erzählt oder schreibt, und sprich mit deinen Eltern oder einer Vertrauensperson darüber.

Mehr Informationen zum Thema Medienkompetenz:
www.projuventute.ch/medienprofis/infomaterial

Kontrolle verloren – wenn Gamen Probleme bereitet

Merkst du, dass du zum Spielen viel Zeit benötigst und andere Beschäftigungen aufgibst? Hast du bereits mehr Geld ausgegeben, als dein Budget zulässt? Flüchtest du mehr und mehr in die virtuelle Welt und möchtest lieber eine Spielfigur sein als dich selbst? Triffst du dich weniger mit deinen Freunden, vernachlässigst du deine Hausaufgaben und bist müde, weil du wegen des Gamens weniger schläfst? Kennst du den Grund, weshalb du so oft und lange spielst? Könnte es sein, dass du in deiner Klasse ausgeschlossen wirst oder dich nicht wohlfühlst in deinem Umfeld? Wenn du Probleme hast oder wenn du dich unwohl fühlst, hole bei Eltern, Lehrpersonen oder anderen Bezugspersonen Hilfe oder frage die Beratung + Hilfe 147 von Pro Juventute um Rat.



Das Wichtigste in Kürze

- Es gibt viele verschiedene Games. Wähle eines aus, das zu dir passt. Spiele nicht immer dasselbe Spiel, sondern probiere auch einmal ein anderes aus.
- Gamen kann teuer werden. Achte darauf wie viel du aus gibst und vermeide Abfallen.
- Beim Gamen sind Spielpausen, eine gute Körperhaltung und die richtige Distanz zum Monitor wichtig.
- Beachte die Verhaltensregeln, wenn du mit anderen online spielst.
- Hole dir Hilfe, wenn du spürst, dass du die Kontrolle verlierst.



Weiterlesen | Links zum Thema:

- www.bupp.at
- www.spieleratgeber-nrw.de
- www.cybersmart.ch/gamen/
Beurteilungen von diversen Spielen
- www.147.ch
Pro Juventute Beratung + Hilfe 147
Oder wende dich an die Schulsozialarbeiterin/den Schulsozialarbeiter deiner Schule.

