

# den ins!der

n° 96 • Dezember 2023

**Spielst du noch  
oder zockst du schon?**



**Fondation  
Cancer**

Info - Aide - Recherche

# Und was spielst du?



Es ist Freitagnachmittag. Die Schule ist aus, das Wochenende steht vor der Tür, im Bus nach Hause hält die Vorfreude dich kaum auf dem Sitz. Die Hausaufgaben machst du am Sonntag, wenn du zuhause ankommst, fährst du erst mal die *Playstation* hoch! Oder den Computer? Das Smartphone? Egal, Hauptsache: Zocken!

Als Fan von Videospielen bist du nicht alleine. Experten gehen davon aus, dass in Westeuropa mehr als jeder zweite Mensch ein Gamer oder eine Gamerin ist! Besonders bei Kindern und Jugendlichen wie dir ist der Anteil der Zockerinnen und Zocker riesig: **etwa 85 Prozent der Jugendlichen spielen regelmäßig Videospiele.**

Und die Covid-Pandemie hat das Wachstum der Videospiele-Branche nochmal gehörig angefeuert.

Es wird dich also nicht verwundern, dass mit Videospielen enorm viel Geld verdient wird. Allein in Europa werden **im Jahr 2023 mit Games und Konsolen wohl rund 40 Milliarden Euro umgesetzt.** 40 Milliarden! Damit könntest du etwa 80.000.000 *Playstation 5* kaufen!

## Warum begeistern sich so viele Leute für Gaming?

Spiele am Computer, an der Konsole oder auf dem Smartphone zählen für viele Menschen mittlerweile zu den wichtigsten Hobbys. Auch bei dir und deinen Freunden, zumindest wenn es nach der Statistik geht: etwa **44 Prozent der 12- bis 19-Jährigen spielen zwischen 30 Minuten und zwei Stunden Videospiele jeden Tag.** Das fand die JIM-Studie im Jahr 2022 heraus. Ungefähr ein Viertel spielt sogar zwischen zwei und vier Stunden pro Tag. Ganz schön viel!





Gamer und Gamerinnen zocken aus vielen Gründen. Der wichtigste Grund: Weil es Spaß macht! Beim Zocken kannst du in eine andere Welt eintauchen, die reale Welt für eine kurze Zeit vergessen und in die Haut von Helden schlüpfen.

Vor 20 Jahren noch galt Gaming als einsames Hobby. Die Vorstellung war: Gamer sitzen alleine vor ihrem Computer und haben keinen Kontakt mehr zu anderen Menschen. Seit es aber das Internet in fast jedem Haushalt gibt und du mit dem Handy auch von unterwegs spielen kannst, sind Online-Spiele immer beliebter geworden.

Ob per *Discord*, *Skype* oder Gruppenchat: Wer zockt, macht das im Jahr 2023 oft mit anderen Leuten zusammen. Und spricht

während dem Spielen mit seinen Teamkollegen. Du auch?

**Soziales Gaming** nennt sich das!



**Geht es auch ohne Strom?**

Jetzt lachen deine Eltern bestimmt. Denn Gaming gab es natürlich schon lange bevor es die *Playstation* oder den *Game Boy* gab! Gesellschaftsspiele (wie *Monopoly* oder *Mensch ärgere dich nicht*) oder Rollenspiele (wie *Dungeons & Dragons*) gibt es schon seit Ewigkeiten!





# Interview mit Keyla



Videospiele sind schon längst kein Hobby mehr nur für Jungs und Männer. Laut dem deutschen Videospiele-Verband sind zum Beispiel in Deutschland 48 Prozent aller Gamer Frauen und Mädchen – also fast die Hälfte! In Luxemburg dürfte das ähnlich sein. Keyla ist eine von diesen Mädchen. Die 17 Jahre alte Schülerin zockt fast jeden Tag.

## Keyla, wie oft spielst du Videospiele?

Eigentlich jeden Tag. An den meisten Tagen spiele ich etwa eine bis zwei Stunden. Es gibt aber auch Tage, an denen ich sonst keine Pläne habe oder ein Level fertigspielen will, dann können es auch schon mal mehrere Stunden sein!



## Hast du ein Lieblingsspiel?

Mein Lieblingsspiel heißt *Genshin Impact*. Das Spiel ist in einer Anime-Welt angesiedelt. Das Ziel des Spiels ist es, dem Hauptcharakter dabei zu helfen, seinen Zwilling wiederzufinden. Auf dem Weg dahin muss ich *Quests* und Aufgaben lösen und durch die Welt reisen, um Missionen zu schaffen.

## Was begeistert dich an diesem Spiel? Was bringt dich Tag für Tag wieder zum Spiel zurück?

Das Spiel hat sehr viele Einflüsse aus der Anime-Welt. Das heißt, die Charaktere sind sehr bunt und aufwendig gekleidet, die Menschen sind sehr schön. Insgesamt ist es eine sehr schöne Welt, das gefällt mir gut. Außerdem mag ich, dass ich einer Geschichte folge. Ich begleite die Charaktere mittlerweile seit drei Jahren!



## Lernst du auch etwas beim Spielen?

Tatsächlich gibt es in dem Spiel moralische Lektionen. Jeder Charakter, dem ich begegne, hat eine Vorgeschichte.

Während man diese Figuren kennenlernt, erfährt man etwas über diese Geschichte. So gibt es zum Beispiel einen Charakter, der in einem Krieg alle seine Freunde verloren hat. Im Verlauf der Geschichte fühlt er sich alleine und will sich vor der Welt verstecken, aber er lernt, dass er manchmal die Hilfe von anderen annehmen muss.

## Ist das Zocken eine soziale Sache für dich?

Meist spiele ich tatsächlich alleine. Dann bin ich in meiner Welt. Manchmal kommen andere Spieler meine Welt besuchen, aber mit meinen Freunden aus der echten Welt spiele ich eher nicht. Wir sprechen auch nicht so viel darüber.

## Wie fühlst du dich, wenn du spielst?

Wenn ich spiele, fühle ich mich froh und entspannt. Es ist wie eine kleine Auszeit vom Alltag. Und weil ich Anime gerne mag, kann ich ein paar Hobbys kombinieren.

## Würdest du dich als Gamerin bezeichnen?

Eigentlich nicht. Es gibt Menschen, die spielen, um ihre Charaktere so stark wie möglich zu machen und um im Spiel Gegner zu zerstören. Ich spiele hingegen vor allem, um der Geschichte des Spiels zu folgen. Deswegen sehe ich mich weniger als Gamerin!





# Level Up für deine Fähigkeiten



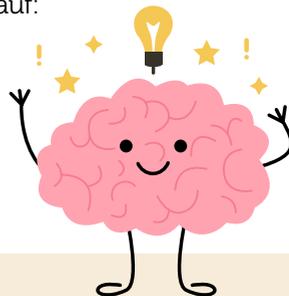
Computer- und Konsolenspiele hatten lange einen schlechten Ruf. Das war aber vor deiner Zeit! Denn seit einigen Jahren mittlerweile weiß die Wissenschaft, dass es mit Videospielen so ist wie mit vielen anderen Dingen im Leben: auf die richtige Menge und Mischung kommt es an!

So sind zum Beispiel Jugendliche, die Videospiele spielen, zufriedener und verhalten sich sozialer als Nichtspieler. Aber es gibt einen Haken: Dieser Effekt tritt nur bei Jugendlichen auf, die weniger als eine Stunde pro Tag spielen.



Trotzdem ist Spielen ein absolut natürlicher Trieb des Menschen. Kleine Kinder entdecken durch Spielen die Welt um sie herum. Doch welche positiven Eigenschaften haben Videospiele eigentlich?

Videospiele haben einen positiven Einfluss auf:



## Kognitive Kompetenzen

In vielen Games werden dein logisches Denkvermögen und deine Fähigkeiten zur Problemlösung geprüft. Mit mehr Übung wirst du darin besser und kannst diese Fähigkeiten auch außerhalb des Spiels einsetzen.



### Soziale Kompetenz

Besonders in *Multiplayer-Online-Spielen* bist du zu gezwungen, in Kontakt mit anderen Spielerinnen und Spielern zu sein.



### Sensomotorische Fähigkeiten

Egal ob mit Controller oder Maus, Videospiele verbessern deine Hand-Auge-Koordination und deine Reaktionsfähigkeit. Mit der Zeit wirst du schneller, hast bessere Reaktionen und wirst genauer.



### Technische Kompetenz

Da du als Gamerin oder Gamer mit Geräten zu tun hast, lernst du diese natürlich zu bedienen. Besonders PC-Spieler müssen sich, um Spiele zu installieren oder Updates herunterzuladen, ernsthaft mit ihrer Technik auseinandersetzen.

Darüber hinaus kannst du über Videospiele ganz viele persönliche Kompetenzen erlernen! Vor allem, wenn es im Spiel mal nicht ganz so gut läuft. Dazu gehören:



### Durchhaltevermögen

Die meisten Videospiele machen dann besonders viel Spaß, wenn die Levels schwer sind. Schaffst du es trotzdem, den Endboss zu besiegen, ist die Freude riesig. Nur: Bis dahin zu kommen, verlangt Biss und Durchhaltefähigkeiten! Kompetenzen übrigens, von denen du im restlichen Leben auch profitieren kannst. Deswegen: Lieber das schwere Level wiederholen, statt das Spiel zu wechseln!





### **Frustrationstoleranz**

Ähnlich verhält es sich auch mit Wut beim Spielen. Wenn die Gegner zu stark sind oder du einfach nicht weißt, wo der Weg weitergeht, dann kannst du schon mal wütend werden. Videospiele bringen dir bei, diese Wut zu kanalisieren – du lernst, deine Wut so einzufangen, dass sie dich kreativer und einfallsreicher macht. Und zack, hast du das Level bestanden!

Das bedeutet, dass du zum Beispiel eine Landkarte auch dann lesen kannst, wenn sie kopfüber angezeigt wird! Besonders gut für das räumliche Denken sind Puzzlespiele wie *Tetris*, *Minesweeper* oder *Jump-and-Run*-Spiele wie *Super Mario*. Actionspiele und Shooter haben weniger Einfluss auf das räumliche Denken.

### **Wie verändert sich der Körper?**

Wie viel Einfluss Videospiele auf deinen Körper haben können, das haben Neurowissenschaftler des Berliner Krankenhauses *Charité* getestet. In einer Studie fand das Team heraus, dass sich durch Videospiele der Teil deines Gehirns vergrößert, der für das räumliche Denken zuständig ist (der sogenannte entorhinale Kortex).





# Traumberuf eSportler



Daniel Araujo, 26 Jahre alt, ist der beste eFootball-Spieler aus Luxemburg. Seit 2021 ist er jedes Jahr Landesmeister geworden, 2020 war er außerdem portugiesischer Vize-Meister. Für Luxemburg spielt Daniel im Dezember 2023 beim internationalen eFootball-Turnier in Saudi-Arabien.

## Daniel Araujo, was waren deine ersten Erfahrungen mit Videospiele?

Ich war schon als Kind begeistert von Games. Ich hatte einen Game Boy, eine Game Cube, eine Xbox – und ich hatte zwei Brüder, die immer Pro Evolution Soccer (PES) gegeneinander gespielt haben! Als kleiner Junge war ich davon natürlich fasziniert und wollte mit meinen Brüdern spielen. Mittlerweile heißt PES eFootball und ich bin immer noch dabei.



## Mittlerweile bist du Mitte 20 und spielst auf einem halbprofessionellen Niveau. Wie bist du eFootball-Spezialist geworden?

Seit meinen ersten Erfahrungen mit Pro Evolution Soccer habe ich mich jedes Jahr verbessert. Durch Online-Spiele und kleinere Turniere habe ich gemerkt, dass ich mit den richtig guten Spielern mithalten kann. Der Wendepunkt kam 2020, als ich portugiesischer Vize-Meister geworden bin. Damals wurde mir klar, dass ich versuchen will, den Weg eines Profi-Spielers einzuschlagen.

## eSport ist mittlerweile fast so beliebt wie richtiger Sport. Kannst du von deinem Sport leben?

Leider noch nicht. Deswegen bezeichne ich mich auch eher als Halb-Profi. Im eSport ist es so, dass es nicht für alle Games gleich viele Turniere gibt. Für eFootball-Turniere ist das Preisgeld zum Beispiel





überschaubar und es gibt im Grunde zwei große Turniere im Jahr. Deswegen braucht man als Profi ein Team, das hinter einem steht und einen bezahlt.

### **Wie haben deine Freunde und deine Familie reagiert, als du gesagt hast, du würdest den Weg eines eSport-Profis einschlagen?**

Mein ganzes Umfeld unterstützt mich enorm. Meine Partnerin und meine Tochter jubeln mir zu, auch meine Eltern haben meinen Weg immer unterstützt. Mit meinen Brüdern spiele ich auch heute noch eFootball! Früher habe ich als Kleiner immer verloren, mittlerweile hat sich das Blatt gewendet!

### **Wie sieht ein typischer Tag für dich aus?**

Mein Tag beginnt ganz normal: Ich stehe auf und gehe arbeiten. Je nachdem wie lange ich arbeite, beginne ich am Nachmittag nach der Arbeit mit dem Training.

Ich kenne natürlich viele Leute in der eFootball-Community und verabrede mich häufig zum Training – mit anderen Profis, aber auch mit Amateuren, die stark spielen. Dann übe ich neue Taktiken und Spielzüge.

### **Kinder und Jugendliche wachsen heute mit Streams, Youtube und professionellem eSport auf. Was würdest du einem Jugendlichen raten, der dich fragt: Was muss ich tun, um Profi zu werden?**

Tatsächlich kriege ich immer wieder solche Nachrichten. Wie kann ich in der ganzen Welt auf Turnieren spielen? Es steckt Arbeit dahinter! Das ist vielen Menschen nicht bewusst. Sie sehen nur das Videospiel, nicht das Training. Man muss wirklich jeden Tag üben, über Jahre hinweg. Wer einen Tag verpasst, muss das am nächsten Tag aufholen. Es braucht Fokus und Konzentration und man muss es ernst nehmen! Dann hat man eine Chance.





# Verstecktes Potenzial: Videospiele in anderen Bereichen



Wenn du an Videospiele denkst, dann denkst du vermutlich an:

Spaß, Aufregung, Freude.

Doch hättest du gedacht, dass sogar Ärztinnen und Ärzte mit Games arbeiten? Wirklich wahr!

Videospiele können nämlich bei der Behandlung von ganz verschiedenen Krankheiten helfen: von Krebs über Depressionen bis hin zu Demenz.

Diese Art von Spielen nennt man dann **Serious Games** – ernste Spiele! Kein Wunder, schließlich werden sie ja von Profis benutzt. Zum Beispiel die Gesundheitsspiele: Damit können Chirurginnen

und Chirurgen komplizierte Operationen üben – und machen später, wenn sie dich operieren müssen, keine Fehler mehr!

Aber auch die Patientinnen und Patienten können von Spielen profitieren:



## Lerneffekte

Mit Videogames können Menschen lernen, ihr Verhalten zu ändern. So können Krankheiten verhindert werden, indem jemand im Spiel lernt, gesündere Lebensmittel einzukaufen. Später fällt es im Supermarkt leichter, gesunde Dinge einzukaufen.

Ein Beispiel: das Kochspiel *Cook it Right*





### Therapie

Spiele erlauben es auch, bestimmte Übungen spielerisch zuhause zu machen, ohne zum Arzt gehen zu müssen. Es gibt sogar Studien, die herausgefunden haben, dass Spieltherapie zu besseren Ergebnissen geführt hat als herkömmliche Therapie!

Ein Beispiel: das physische Übungsspiel *Fitness Farm*



### Ablenkung

Vor allem Menschen mit schweren Schmerzen können von der Ablenkung durch Videospiele profitieren. Denn Ablenkung, egal ob mit einem Spiel, einem Podcast oder einem Buch, lindert das Schmerzempfinden! Weil das Spielen aber einen aktiven Teil beinhaltet, ist es effektiver als reines Fernsehen.

Ein Beispiel: das Puzzlespiel *Tetris*



# Ich will aber noch weiterspielen!

Auf den vergangenen Seiten hast du viel über die positiven Effekte von Videospielen gelernt. Leider gibt es – du hast es dir bestimmt schon gedacht – auch negative Seiten. Dabei gibt es Aspekte, die dich und deinen Körper direkt beeinflussen, aber auch solche, die sich erst langsam in dein Leben schleichen, je nachdem wie viel und welche Spiele du spielst.

So beeinflussen Videospiele dich direkt negativ:



## Augenprobleme

Ob Konsole, Computer oder Handy, am Ende schaust du beim Zocken immer in einen Schirm hinein. Vor allem, wenn du die Helligkeit falsch eingestellt hast, machst du deinen Augen keinen Gefallen! Deswegen: Immer das Licht im Zimmer eingeschaltet haben, nicht im Dunkeln auf den Schirm starren.





# GAME OVER

## Schlafstörungen

Die Helligkeit des Bildschirms hat übrigens nicht nur Folgen für deine Augen. Das Licht der Schirme ist sogenanntes blaues Licht – und solange du immer in dieses Licht starrst, schüttet dein Körper kein Melatonin aus. Und genau dieses Hormon ist es, was dich müde werden lässt. Die Folge: Wenn du direkt nach dem Zocken ins Bett gehst, wirst du nicht gut einschlafen können.



## Rückenschmerzen

Wie die meisten Menschen spielst du vermutlich im Sitzen, am Schreibtisch oder auf der Couch. Da ist es leicht, in einer gebückten, ungesunden Haltung zu verharren. Gutes Gaming-Equipment kann dagegen helfen, wichtiger ist jedoch: einen guten Ausgleich durch Sport haben, damit deine Muskeln im Rücken gestärkt sind.





Andere negative Aspekte des Gamings merkst du nicht sofort, sondern eher erst über längere Zeit:



### Suchtstörung

Die größte Angst, vor allem von Eltern, ist, dass Jugendliche womöglich irgendwann süchtig nach Videospiele werden. Und ja: Die Möglichkeit gibt es. Wie bei jeder anderen Sucht auch, kommt es bei Games auf die Menge und die Häufigkeit an. Denn wenn du irgendwann nur noch Spiele spielst, verlierst du dich vielleicht in der Spielwelt und verlierst die reale Welt aus den Augen.

Wo beginnt Sucht?

Die *Weltgesundheitsorganisation* WHO stuft Computerspielsucht seit 2018 als Erkrankung ein. Eine Sucht liegt demnach vor, wenn jemand alle anderen Interessen hinter das Spielen stellt und die Kontrolle über sein Spielverhalten verloren hat – sogar, wenn das negative Folgen hat (wie schlechte Noten in der Schule). Wenn sich dieses Verhalten mehr als zwölf Monate lang zeigt, spricht die WHO von einer Computerspielsucht.

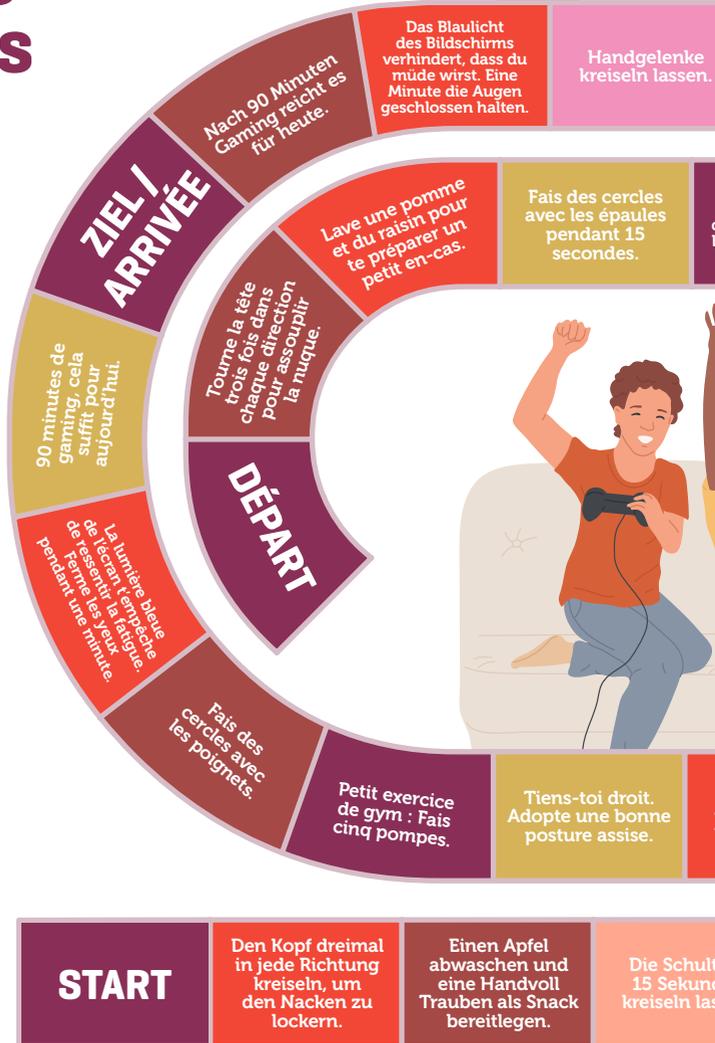


### Aggressivität

Die gute Nachricht ist, dass Gaming an sich einen noch nicht automatisch aggressiv macht. Und viele Studien haben bewiesen, dass gewaltvolle Spiele (wie Shooter) sowohl bei Kindern wie bei Erwachsenen nicht zu mehr aggressivem Verhalten führen. Allerdings können äußere Einflüsse – wie soziale Interaktionen, Depressionen oder ein Hang zu Gewalt – darüber entscheiden, ob jemand beim Zocken aggressiv wird oder nicht.



# So gelingt dir gesundes Gaming



Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.  
Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den inslder c/o Fondation Cancer  
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 – E [fondation@canter.lu](mailto:fondation@canter.lu)  
[canter.lu](http://canter.lu)



# Pour que jouer rime avec santé

