

# Digitale Spiele – Was Eltern wissen sollten

## Einleitung

Die 37 Grad-Folge "Rebellion im Kinderzimmer" vom 16. April 2013 zeigt eindrucksvoll, wie Spielekonsolen zu Konflikten im Familienalltag führen. Vier Töchter tanzen vergnügt zur Tanzsoftware vor ihrer Nintendo Wii-Konsole. Die Einstiegsszene der Dokumentation hat nur einen Haken. Die Eltern hätten gerne anstatt der Tanzeinlagen ein aufgeräumtes Kinderzimmer gesehen. Der Familienvater schreitet ein, ruft "Kiste aus, ab jetzt!" und eine ZDF-Redakteurin resümiert aus dem Off : "Eltern die nur das Beste von und für ihren Nachwuchs wollen ...".

Digitale Spiele sind eine beliebte Freizeitbeschäftigung von Kindern, aber auch von Erwachsenen. Über 80 Prozent aller Jungs und über 40 Prozent aller Mädchen im Alter von 12 bis 19 Jahren spielen mehrmals wöchentlich und dies häufig ohne Begleitung der Eltern. Drei Viertel aller Familien verfügen über eine Spielekonsole, bei der Mehrheit steht diese im Kinderzimmer. Eltern versuchen zwar gewöhnlich die Dauer sowie die Art der Spiele zu reglementieren, doch dies gelingt laut Umfragen nur mit mäßigem Erfolg. So behaupten fast drei Viertel aller Jugendlichen, dass sie Freunde haben, die auch besonders brutale Spiele nutzen. Eltern, die zusammen mit ihren Kindern am Computer spielen, bilden eher die Ausnahme: Nach Erkenntnissen des Medienpädagogischen Forschungsverbundes verbringen nur sechs Prozent der Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Zeit vor der Spielekonsole oder am Tablet .

Das Spielen zu reglementieren wird immer komplexer, da verstärkt ohne ohne Spielekonsole gespielt wird: mit Browser-Games, die am PC funktionieren oder mit Tablets oder Smartphones. Die Zahlen beweisen die Dominanz mobiler

Geräte: Über 40 Prozent aller Heranwachsenden spielen regelmäßig mit dem Smartphone, dagegen nur 27 Prozent am PC und 23 Prozent an einer Konsole.

Die Spiele gehören insbesondere bei männlichen Jugendlichen zum Alltag dazu wie Schule oder Fußballspielen. Dies macht es für Eltern unabdingbar sich mit dem Thema auseinanderzusetzen – mit dem Ziel, dass alle Familienmitglieder langfristig selbstbestimmt und verantwortungsvoll mit Medien umgehen lernen.

## Auswahl von Technik, Spielen und Standort

### **Unter Jugendschutz-Kriterien die geeignete Konsole auswählen**

Als Eltern haben Sie viele Möglichkeiten das Computerspielen Ihrer Kinder zu gestalten. Wenn es um den Kauf der Spielekonsole geht, dann lassen sich Eltern manchmal von den Kindern beraten. Aber nicht jede Konsole ist unter Aspekten des Jugendmedienschutzes gleich empfehlenswert. Kinder orientieren sich bei der Entscheidung am Freundeskreis. Eltern sollten aber wissen, dass man je nach Gerät den Jugendschutz unterschiedlich gut oder schlecht technisch einstellen kann. Auch das Spieleangebot variiert je nach Gerät. So gibt es für die Nintendo Switch deutlich mehr kindgerechte Titel, als für eine Sony Playstation 4.

### **Geeigneten Standort für das Gerät auswählen**

Ist die Konsole eingekauft, so stellt sich die Frage, an welchem Ort man sie aufstellen sollte. Gerade bei Kindern im Grundschulalter, sollte die Konsole da stehen, wo Eltern sie im Blick behalten können - also besser im Ess- oder Wohnzimmer anstatt im Kinderzimmer. Auf diese Weise können Eltern Einfluss darauf nehmen was und wie lange gespielt wird.

### **Bei mobilen Geräten den Umgang damit reglementieren**

Bei mobilen Geräten wie der Nintendo Switch, einem Smartphone

oder einem Tablet-PC haben es Eltern viel schwerer zu überprüfen, was damit gespielt wird. Die Versuchung heimlich oder bei Freunden nicht altersgerechte Spiele zu spielen, ist für Kinder besonders groß. Dagegen helfen nur klare Absprachen und Regeln, deren Einhaltung überprüft werden müssen, etwa wenn es darum geht, welche Spiele gespielt werden oder wo die mobilen Geräte nach der Schlafen-Gehens-Zeit aufbewahrt werden.

### **Jugendschutz aktivieren**

Mit Spielekonsolen kann man wie mit einem PC auch Internetseiten aufrufen. Eine tragbare Nintendo Switch verfügt über einen eingebauten Internetbrowser mit dem sich Kinder im Internet bewegen können – vorausgesetzt sie stellen eine Verbindung mit dem heimischen Router her.

Deswegen sollten Eltern direkt nach der Anschaffung einer Konsole die Jugendschutzeinstellungen aktivieren. Diese sind je nach Gerät unterschiedlich bedienbar. Bei Microsofts Xbox kann man sogar einstellen wie lange einzelne Familienmitglieder pro Tag oder pro Woche spielen dürfen. Wie Eltern die Einstellungen vornehmen können, wird auf folgenden Seiten beschrieben:

Jugendschutz auf der Xbox 360

Jugendschutz auf der Xbox One

Jugendschutz bei der PlayStation 4

Jugendschutz bei der Nintendo Switch

Doch Vorsicht ist geboten, da Jugendschutzeinstellungen nur begrenzt wirksam sind. So kursieren im Internet Anleitungen und „Knack-Programme“ um die Jugendschutzeinstellungen wieder aufzuheben.

Bei Smartphones und Tablets sollte man sich gezielt mit den Systemeinstellungen auseinandersetzen, um die Geräte kindersicher zu machen. Was Eltern tun müssen, um ihr Smartphone oder Tablet kindgerecht zu konfigurieren, beschreibt unser Artikel "Kinderschutz/Filter-Apps"

## **Empfehlungen und Alterskennzeichen von Spielen beachten**

Beim Kauf neuer Software sollte man immer die farbige gekennzeichnete Altersempfehlung auf der Packung beachten:

Mehr Informationen dazu sowie eine Spielesuche anhand von Altersfreigaben findet man auf [www.usk.de](http://www.usk.de). Die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (kurz USK) bietet aber keine pädagogischen Empfehlungen, sondern nur Einschätzungen für die Alterstauglichkeit. In großen Familien lohnt es sich, alle Familienmitglieder für die Altersfreigaben zu sensibilisieren. So sollten ältere Geschwister darauf achten, dass die jüngeren Geschwister bei Computerspielen für Ältere nicht anwesend sind. Auch Verwandte sollte sich bei Spielgeschenken an die Altersfreigaben halten.

Eltern sollten sich informieren und sich für die Spielvorlieben ihrer Kinder interessieren. So können sie aktiv das Spielgeschehen mitgestalten. Mittlerweile findet man im Netz ausführliche Beschreibungen empfehlenswerter und altersangemessener Spiele. Zum Beispiel auf

[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

[www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)

[www.internet-abc.de/kinder/spiele-suchen.php](http://www.internet-abc.de/kinder/spiele-suchen.php)

Nicht zuletzt sollten Eltern immer darauf hinweisen, dass illegale Kopien nichts auf heimischen Geräten zu suchen haben und beim Umgang mit Urheberrechten Vorbilder sein. Wenn Eltern bspw. illegale kopierte Film-DVDs tolerieren oder selber nutzen, wird es danach schwer sein, raubkopierte Computerspiele verbieten zu wollen. Bei Raubkopien ist auch das Risiko höher, dass sich darunter jugendgefährdende Materialien befinden.

## **Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern**

Eltern sind nicht allein. Gerade im Erfahrungsaustausch mit anderen Familien können sie eine Menge lernen. Nachfragen bei anderen sowie ein Austausch über die neuesten Tipps und Tricks hilft weiter. Was in anderen Familien praktiziert wird, muss ja nicht

zum eigenen Maßstab werden, es kann aber aufzeigen, wo man selbst noch nachbessern kann bzw. was man schon richtig macht.

# Begleitung bei der Nutzung von Computerspielen

## **Gemeinsam spielen**

Nach aktuellen Umfragen spielen nur knapp vier Prozent aller Eltern zusammen mit den Kindern am Computer. Eltern sollten aber wissen, was ihre Kinder spielen, warum sie das eine oder andere Spiel so toll finden und dann mit den Kindern gemeinsam Regeln festlegen. Dazu ist es sinnvoll, wenn sich Eltern erklären lassen, wie ein Computerspiel funktioniert und vielleicht auch selbst einmal mitzuspielen. Das ist für Erwachsene sehr lehrreich und Kinder werden sich wiederum wertgeschätzt fühlen, wenn das Interesse ernst gemeint ist.

## **Über Medien reden**

Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass Eltern selten mit ihren Kindern über Computerspiele sprechen. Das vertrauensvolle Gespräch ist aber das A und O auch in der Medienerziehung. Wie oben erwähnt, fühlen sich Kinder wertgeschätzt, wenn sie ihr digitales Spiel vorführen, erklären und auch bewerten dürfen. Zum anderen kann man in solch einem Gespräch Regeln aushandeln und vereinbaren. Je älter das Kind, umso eher kann es in die Entscheidungen einbezogen werden. Regeln, die von Kindern selber aufgestellt oder im Gespräch vereinbart werden, finden höhere Akzeptanz als Regeln, die vorgegeben werden.

## **Vorbild sein**

Eltern sind im Medienverhalten Vorbilder. Wenn Eltern während der Mahlzeiten mit dem Smartphone beschäftigt sind, gibt das ein klares Signal an die Kinder, dass dieser Umgang auch für sie selbst ok ist. Wenn der Fernseher den ganzen Tag läuft, verstehen Kinder kaum, warum sie ihn nicht auch ausgiebig nutzen dürfen. Töchter und Söhne orientieren sich am Medienkonsum ihrer Eltern, daher lohnt es sich, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren.

## **Alternativen anbieten**

Computer, Smartphone und virtuelle Welten sind nur eine von vielen Möglichkeiten die Welt zu erschließen, Freundschaften zu pflegen oder Abenteuer zu erleben. Eltern sollten darauf achten, dass nicht nur die digitalen Varianten den Alltag der Kinder prägen. Die Freude am Malen, Musizieren, Basteln, Kochen oder Bergsteigen muss Kindern und Jugendlichen vorgelebt und ermöglicht werden.

## **Auf Warnsignale achten**

Ob beim Computerspielen ein gesunde Maß überschritten wird, lässt sich nicht immer exakt ermitteln. Bei folgenden Symptome sollte jedoch der Umgang mit digitalen Medien überdacht werden:

- Einseitigkeit in der Freizeitgestaltung
- Schulleistungen verschlechtern sich langfristig
- Kinder sind nervös, gereizt oder antriebslos
- Freundschaften und häuslichen Pflichten werden vernachlässigt
- Kinder leiden unter Kopfschmerzen oder Augenermüdung

Bei Verdacht macht ein sofortiges Verbot der Spiele nicht unbedingt Sinn. Gerade wenn ein Spiel neu angeschafft wurde, kann es anfänglich zu einem oder mehreren der genannten Symptome kommen, die nicht automatisch auf problematische Computerspielnutzung hinweisen. Verfestigen sich aber diese Erscheinungen, sollten sich Eltern fragen, was hinter dem überhöhten Medienkonsum steckt. Mehr Informationen: [Computerspielsucht | Wie man sie definiert und woran man sie erkennt](#).

Kinder, die unter Einsamkeit oder schwachem Selbstbewusstsein leiden, brauchen deutlich mehr als Medienverbote. Hilfreicher als neue und strengere Regeln sind oft eine verstärkte Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind, verlässliche Gesprächsbereitschaft und das Angebot von gemeinsam

alternativ verbrachter Zeit.

# Setzen von Regeln und zeitlichen Grenzen

## Regeln und Zeitliche Grenzen

Sobald Kinder Technik benutzen – egal ob Schere oder Playstation – tun sie dies im Vertrauen darauf, dass sie das dürfen. Welcher Umgang mit Schere oder Computerspielen erwünscht ist, geben Eltern direkt (durch mündliche Vorgaben oder Tadel) oder indirekt (durch das eigene Vorbild) vor. Je klarer und direkter dabei kommuniziert wird, desto eher können sich Kinder an Vorgaben halten. Beim Aufstellen von Regeln sollten Eltern auch die Gesprächssituation selbst im Blick haben:

- räumliche Nähe herstellen (Blickkontakt, Körperkontakt),
- Ablenkungen vorher verringern (Fernseher oder PC vorher ausschalten),
- Vorgaben positiv formulieren (statt "Spiel bitte nicht so lange..." besser "Du darfst bis ...spielen, danach machen wir etwas anderes"),
- angemessene Konsequenzen parat haben, wenn die Regeln nicht befolgt werden,
- dabei nachvollziehbar sein (z. B. Wochennutzungszeiten verständlich erklären).

Zu den Regeln gehören Vorgaben,

- was gespielt werden darf. Sollten Kinder von Freunden Spiele ausleihen, sollte vorher definiert werden, welche Spiele akzeptabel sind und dass Altersfreigaben eingehalten werden müssen. Gerade bei Online-Spielen sollten Eltern genau hinschauen, da herkömmliche Alterskennzeichnungen oder Sperrfunktionen von den Anbietern nicht angewandt werden. Auf einschlägigen Internetseiten werden neben kindlichen Geschicklichkeitsspielen auch blutige Ego-Shooter ohne

Altersverifizierung angeboten. Meist reicht für die Registrierung eine E-Mail-Adresse aus sowie der Klick auf „Ja, ich bin schon über 16“. Hier gilt es also zu vereinbaren, auf welchen Seiten Online-Spiele genutzt werden dürfen.

- wie lange gespielt werden darf. Bei Grundschulern etwa sollte man eine Tagesnutzungszeit vereinbaren. Darüber hinaus sollte definiert werden, zu welcher Tageszeit gespielt werden darf: zum Beispiel nach Erledigung der Hausaufgaben oder am Wochenende am Vormittag. Ein actiongeladenes Spiel kurz vor dem Zu-Bett-Gehen halten viele Experten für sehr ungünstig. Bei älteren Kindern macht ein Wochenzeitkonto Sinn. Bei der Definition der Nutzungszeiten kann man ältere Kinder stärker einbeziehen und mit ihnen gemeinsam durchgehen, welche Dinge im Laufe der Woche erledigt werden müssen und daher eine mögliche Spielzeit einschränken. Sie können dabei langfristig lernen, welches Maß an Computerspielen sich mit ihren anderen Aktivitäten verträgt. Eltern sollten beobachten, ob die Zeiten eingehalten werden und gegebenenfalls die Zeiten anpassen. Ein Zeitkonto macht nur dann Sinn, wenn alle Medienarten darin berücksichtigt werden. Alternativ zum Zeitkonto bietet sich ein Punktekonto an. Pro Woche dürfen Kinder z. B. für 7 Punkte jeweils einer Medienaktivität nachgehen: einmal ein Spiel spielen, einmal einen Film anschauen, einmal im Internet surfen, usw.
- dass Computerspiele dürfen die Hausaufgaben oder Mahlzeiten zeitlich nicht beeinträchtigen dürfen. Klare Prioritäten sollten von den Eltern eingefordert werden.

### **Regeln schriftlich festhalten**

Gerade bei Wochenzeitkonten und komplexeren Regeln kann das gemeinsame Aufschreiben hilfreich sein. Das schriftliche Festhalten verhindert im Nachhinein sinnlose Diskussionen, die mit „Du hast aber gesagt, dass ...“ beginnen. Das Aufschreiben soll aber nicht zum schriftlichen Knebel verkommen, sondern eine Grundlage zum Dialog bzw. zum gemeinschaftlichen Aushandeln der Regeln bieten. Das gemeinsame Aufschreiben kann auch helfen, dass Kinder aufmerksamer über den Sinn und Zweck der Bestimmungen nachdenken und gegebenenfalls konstruktiv



mitbestimmen.

## **Konsequent sein**

Vorgaben und Regeln machen nur dann Sinn, wenn kontrolliert wird, ob sie eingehalten werden. Kinder sollen merken, dass sowohl das Einhalten als auch das Nicht-Befolgen Konsequenzen hat. Beim Einhalten von Vorgaben nimmt das Vertrauen der Eltern zu und Regeln können flexibler gehandhabt werden. Überschreiten von Regeln könnte das zeitweise Verbot bzw. Verschließen eines Computerspiels nach sich ziehen. Strafen sollten mit dem Kind vorher abgesprochen sein und einen unmittelbaren Zusammenhang mit dem Vergehen haben: verursacht ein Kind etwa durch das Spielen eines Browser-Games trotz vorheriger Warnung eine Abbuchung vom Handykonto, so kann das vom Taschengeld wieder einfordert werden. Grundlegend sollten Eltern aber vermeiden, Medien als Belohnung oder zur Bestrafung einzusetzen. Dies könnte zur Folge haben, dass Kinder ein unnötig gesteigertes Interesse am Computerspiel entwickeln.

---

**URL:** <https://www.kindermedienland-bw.de/de/startseite/beratung/medien/digitale-spiele/>