



gameflow

Gelterkinden, 28. Januar 2025

# Games

## Chancen nutzen – Risiken minimieren

Dr. Florian Lippuner  
[florian@gameflow.ch](mailto:florian@gameflow.ch)  
[gameflow.ch](http://gameflow.ch)



Startseite ▶ Wissen ▶ Gesundheit ▶ Gaming als Therapie: Super-Mario gegen die Depression?

Gaming als Therapie

# Super-Mario gegen die Depression?

Stand: 21.08.2024 19:52 Uhr

**Videospiele haben laut Studien positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und senken Stress. Sogar bei der Behandlung von Depressionen können Games in der Psychotherapie helfen. Es komme aber auf das richtige Maß an.**



Von Philipp Wundersee, WDR

"Die positiven Effekte sind dann deutlich spürbar, wenn das Spielen gezielt

Das ist ein Thema, das genau untersucht und intensiv erforscht wurde. Und leider haben die Ergebnisse [eine lange Liste von negativen Auswirkungen](#) aufgedeckt. Studien haben exzessives Spielen in Verbindung gebracht mit:

- [Höhere Angstzustände](#)
- [Geringeres Selbstwertgefühl](#)
- [Erhöhte Aggression](#)
- [Soziale Isolation](#)

In einer Studie wurde beispielsweise festgestellt, dass Schulkinder, die Symptome einer Internet-Spielsucht aufwiesen, nach einer einjährigen Nachbeobachtungszeit mit größerer Wahrscheinlichkeit [Anzeichen von Depressionen](#) zeigten.

the potential dangers of excessive video gaming. With the present research, we aimed to shed light on the relation between video gaming and gamers' psychological functioning. Questionnaires on personality and psychological health as well as video gaming habits were administered to 2,724 individuals (2,277 male, 257 female;  $M_{age} = 22.06$ ,  $SD_{age} = 5.01$ )



Cit



Collect



Perma

## RESOURCES

[Similar articles](#)[Cited by others](#)[Links to NCBI](#)

## ON THIS PAGE

[Abstract](#)[Introduction](#)

Videospiele haben laut Studien positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und senken Stress. Sogar bei der Behandlung von Depressionen können Games in der Psychotherapie helfen. Es komme aber auf das richtige Maß an.

Mit anderen Worten: Online-Spiele sind in Ordnung, wenn sie sich gut in das Leben eines Teenagers einfügen. Aber es wird zum Problem, wenn es sich mit anderen wichtigen Aspekten des Lebens überschneidet.

Wenn ein Teenager einfach nur gerne spielt, sollte das kein Problem sein. Wenn das Spielen jedoch regelmäßig den Schlaf stört, die Schularbeiten beeinträchtigt und sie von sozialen Kontakten abhält, ist das ein Grund zur Sorge.

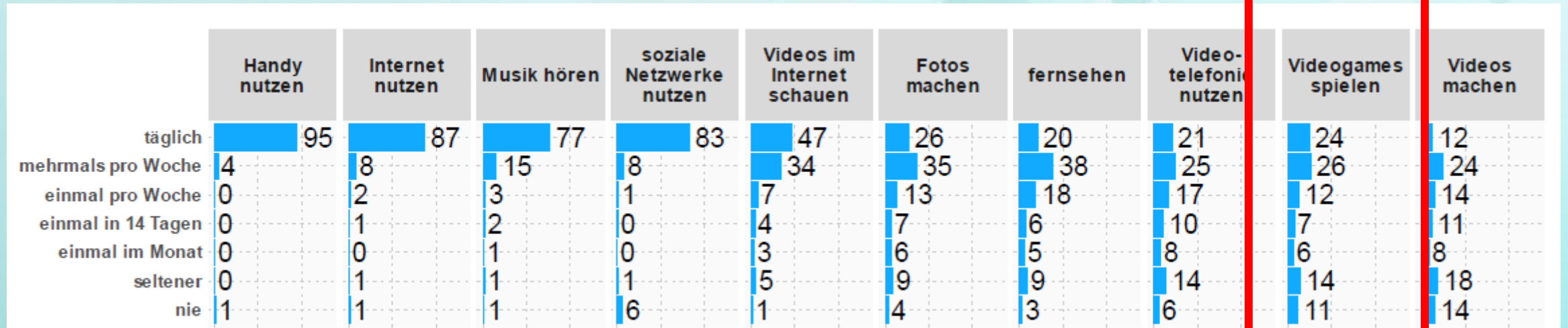




# Games

- 4 Chancen
- 4 Risiken
- 4 konkrete Tipps

# Medien-Nutzungshäufigkeiten der 12-19-Jährigen in der Schweiz



Quelle: JAMES-Studie 2024

# 12-19-Jährige Gamer in der Schweiz



- 80% der Jugendlichen in der Schweiz gamen mindestens ab und zu
- Praktisch alle Knaben gamen, bei den Mädchen je nach Alter 65%
- Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der Gamer



# 4 Chancen von Games

- Resilienz
- Teamspirit
- Geistige Fitness
- Kreativität



# Mit Games zu mehr Resilienz



# Teamspirit als Schlüssel zum Erfolg

**BRAWL  
STARS**



# Geistige Fitness



# FORTNITE





**Vorwärts  
durch Kreativität**





# 4 Risiken von Games

- In-Game-Käufe
- Manipulation
- Datenschutz
- Flucht und Sucht



# In-Game-Käufe

Freiwillige oder zwingende Käufe in Games

Was kann man tun?

- Vorher informieren
- Limite setzen



# Manipulation

- Push-Nachrichten
- Mikrotransaktionen
- Lootboxes (Beutekisten)





# Datenklau

→ Wenn bei einem Spiel personenbezogenen Daten ungefragt gesammelt werden



# Flucht und Sucht

# 4 konkrete Tipps



- Vorbild sein
- Flexibel bleiben
- Games nicht verteufeln
- Schlafenszeiten durchsetzen



# Vorbild sein



# Flexibel bleiben



# Games nicht verteufeln



# Schlafenszeiten durchsetzen

# Danke!



# KEINE ANGST VOR VIDEOGAMES

Florian Lippuner



Wie Ihr Kind das Beste aus  
digitalen Spielen herausholt



# KEINE ANGST VOR VIDEOGAMES

als Taschenbuch & eBook



# Literatur

Lippuner, Florian (2023): [Keine Angst vor Videogames – Wie Ihr Kind das Beste aus digitalen Spielen herausholt.](#) Glattpark.

Lippuner, Florian (2019): Die Macht des Computerspielers. Strukturelle Kopplung als Determinante spielbezogener Wirkungsprozesse. In: Junge, Thorsten/Schumacher, Claudia/Clausen, Dennis (Hrsg.): Digitale Spiele im Diskurs, S. 1-16.

Lippuner, Florian (2019): Wie das Leben so spielt. In: laut & leise, Ausgabe 2, S. 18-19.

Lippuner, Florian (2018): [Das Biografiespiel. Strukturelle Kopplungen und Transferprozesse im Rahmen adoleszenter Computerspielnutzung.](#) Wiesbaden.



## Weitere Informationen

[gameflow.ch](http://gameflow.ch)

[MIKE-Studie](#)

[JAMES-Studie](#)