

Nur noch eine Runde

Wie Online-Spiele fesseln –
Die Taube im Kasten und die Wale im Shop

Ein populär-wissenschaftliches Essay
von Matthias Boeddinghaus und AI Claude

Einleitung – Ein Wochenende verspielt....1
1. Was ein Spiel ist – und was daraus wurde....2
2. Die Architektur der Verführung....6
3. Wenn das Spiel das Leben spielt....11
4. Allein unter Millionen....16
5. Zurück ins Miteinander....20
Schluss – Weiterspielen, aber anders....26
Literaturverzeichnis....27

Einleitung – Ein Wochenende verspielt

Freitag, 19 Uhr. Die Woche war lang, der Kopf ist voll, und der Rechner fährt hoch. „Nur noch eine Runde“, sagt Martin zu sich selbst – und meint es ernst. Um 23 Uhr ist der Battle Pass fast auf der nächsten Stufe. Um zwei Uhr nachts läuft ein Event, das es nur dieses Wochenende gibt. Am Samstag schläft er bis mittags, isst etwas aus dem Kühlschrank und loggt sich wieder ein, weil die Gilde wartet. Am Sonntagabend steht er auf, um sich ein Glas Wasser zu holen, und merkt, dass er seit Freitag mit keinem Menschen im selben Raum gesprochen hat. In den Chats waren es Hunderte Nachrichten. Gelebt hat er sie mit niemandem. Martin ist erfunden, aber jeder, der spielt, kennt ihn. Viele waren selbst schon einmal Martin.

Dieser Essay ist kein Angriff auf Spieler. Wer ihn so liest, hat ihn missverstanden. Spielen gehört zum Menschen wie Lachen und Singen. Die ältesten Spielbretter sind über 4.500 Jahre alt, und Kinder spielen, bevor sie sprechen können. Wer Spiele verteufelt, hat entweder nie gespielt oder vergessen, wie es war. Gerade deshalb lohnt ein genauer Blick. Denn etwas hat sich verschoben. Viele Online-Spiele von heute tragen zwar noch den alten Namen, folgen aber einer neuen Logik. Sie wollen nicht nur gespielt werden. Sie wollen *weiter* gespielt werden, möglichst täglich, möglichst lange und möglichst mit offener Brieftasche.

Die Leitfrage lautet deshalb: *Wann hört ein Spiel auf, ein Spiel zu sein – und was macht das mit uns und unserem Miteinander?* Fünf Kapitel suchen die Antwort. Das erste klärt, was ein Spiel überhaupt ist und was die Branche daraus gemacht hat (Kapitel 1). Das zweite öffnet den Werkzeugkasten der Verführung (Kapitel 2). Das dritte fragt, wann Spielen krank macht – und wo die Sorge übertreibt (Kapitel 3). Das vierte zeigt, warum man unter Millionen Mitspielern allein sein kann (Kapitel 4). Das fünfte sucht Auswege für Einzelne, Familien, Gemeinden und Gesetzgeber (Kapitel 5).

Der Weg führt dabei weit über Deutschland hinaus. Er beginnt in einem Königsgrab im Irak und führt über ein indisches Klagelied, das rund 3.000 Jahre alt ist, nach Peking, Seoul und Tokio. Er macht Halt in Brüssel, Brasília und Canberra, in einem norwegischen Kinderzimmer und an einem jüdischen Schabbat-Tisch. Am Ende steht keine Warnung, sondern eine Einladung. Die Antwort auf schlechte Spiele ist nicht das Ende des Spielens. Die Antwort ist besseres Spielen – und die wiedergewonnene Freiheit, den Controller auch einmal hinzulegen.

1. Was ein Spiel ist – und was daraus wurde

Bevor man über Online-Spiele urteilt, muss man wissen, was ein Spiel eigentlich ist. Die Frage klingt banal, ist es aber nicht. Philosophen, Historiker und Biologen streiten seit über hundert Jahren darüber. Einig sind sich fast alle in einem Punkt: Spiel ist zweckfrei, freiwillig und begrenzt. Man spielt, weil man will, nicht weil man muss. Und irgendwann ist die Partie vorbei. Genau an diesen drei Merkmalen lässt sich messen, wie weit sich manche moderne Spiele von ihren Wurzeln entfernt haben. Dieses Kapitel geht der Verschiebung in fünf Schritten nach.

1.1 Der Zauberkreis

Um 2600 vor Christus wird in der sumerischen Stadt Ur eine Königin bestattet. In ihr Grab legt man Schmuck, Waffen, Musikinstrumente – und ein Spielbrett aus Muschel, Kalkstein und Lapislazuli. Der Archäologe Leonard Woolley findet es in den 1920er-Jahren. Die Regeln dazu entziffert erst Jahrzehnte später Irving Finkel vom British Museum. Er nutzt dafür eine babylonische Tontafel aus dem Jahr 177 vor Christus.[1,2] Das „Königliche Spiel von Ur“ ist ein Wettrennen mit Würfeln, entfernt verwandt mit Backgammon. Wer heute eine Partie wagt, spielt also ein Spiel, das ungefähr so alt ist wie die großen Pyramiden von Gizeh. Menschen haben offenbar schon immer gespielt – und wollten es sogar ins Jenseits mitnehmen.

[1] Guinness World Records: „First board game with surviving rules“. Die Regeln stammen von zwei Keilschrifttafeln, die jüngere schrieb der Schreiber Itti-Marduk-balāṭu 177 v. Chr. https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/776335-first-board-game-with-surviving-rules

[2] Wikipedia: „Royal Game of Ur“. Woolley fand bei seinen Grabungen in Ur (1922–1934) fünf Spielbretter; eine Variante spielten Juden in Kochi (Indien) bis zu ihrer Auswanderung nach Israel in den 1950er-Jahren. https://en.wikipedia.org/wiki/Royal_Game_of_Ur

Der niederländische Kulturhistoriker Johan Huizinga hat 1938 beschrieben, was beim Spielen geschieht. In seinem Buch *Homo Ludens* spricht er vom „Zauberkreis“.[3] Wer spielt, tritt aus dem Alltag heraus in einen abgegrenzten Raum mit eigenen Regeln und eigener Zeit. Auf dem Schachbrett gilt das Gesetz der Läufer, nicht das der Steuerbehörde. Entscheidend ist der Rand des Kreises. Man betritt ihn freiwillig, und man verlässt ihn wieder. Das Spiel endet, die Figuren wandern in die Schachtel, und man kehrt erfrischt in die Welt zurück. Gerade weil es aufhört, kann es erholen. Ein Spiel ohne Ende wäre nach Huizinga eher eine Gefangenschaft mit Bonuspunkten.

Friedrich Schiller hat diesen Gedanken 1795 noch zugespitzt. In seinen Briefen *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* schreibt er, der Mensch sei „nur da ganz Mensch, wo er spielt“.[4] Für Schiller ist Spiel kein Zeitvertreib, sondern Freiheit in Reinform. Man tut etwas um seiner selbst willen, nicht für Lohn oder aus Zwang. Diese Freiheit ist der Maßstab, an dem sich jedes Spiel messen lassen muss. Ein Brettspiel am Küchentisch besteht diese Prüfung meist mühelos. Bei manchen Online-Spielen lohnt es sich hingegen, genauer hinzusehen. Denn dort hat jemand ein starkes Interesse daran, dass der Zauberkreis keinen Ausgang mehr hat.

1.2 Spiele ohne Abspann

Früher hatten Spiele ein Ende. Bei *Super Mario* rettete man die Prinzessin, dann lief der Abspann, und man legte das Modul beiseite. Wer ein Spiel kaufte, kaufte ein abgeschlossenes Werk wie einen Roman. Heute dominiert ein anderes Modell. Die Branche nennt es *Games as a Service*, also Spiele als Dienstleistung, oder *Live Service*. Ein solches Spiel ist nie fertig. Es bekommt laufend neue Inhalte, neue „Seasons“, neue Ereignisse und neue Gegenstände. *World of Warcraft* läuft seit 2004, *Fortnite* seit 2017. Beide haben keinen Abspann, nach dem man guten Gewissens aufhört.

Wirtschaftlich ist das klug. Ein Roman bringt einmal Geld, ein Abonnement jeden Monat. Der deutsche Games-Markt zeigt die Verschiebung deutlich. 2025 setzte er nach Angaben des Branchenverbands game rund 9,4 Milliarden Euro um. Klassische Spielekäufe, physisch oder als Download, brachten davon nur noch 807 Millionen Euro – 13 Prozent weniger als im Vorjahr. Mit Käufen innerhalb von Spielen und Apps wurden dagegen rund 4,1 Milliarden Euro umgesetzt, mit Abonnements und Online-Diensten erstmals über eine Milliarde.[5,6] Das Geld fließt also längst nicht mehr beim Kauf, sondern beim Spielen. Und es fließt umso reichlicher, je länger gespielt wird.

[3] Huizinga 1938/1956. Der „Zauberkreis“ (niederl. *tooverkring*, engl. *magic circle*) bezeichnet den abgegrenzten Raum, in dem die Regeln des Spiels gelten.

[4] Schiller 1795, 15. Brief. Vollständig: „Denn, um es endlich auf einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

[5] game – Verband der deutschen Games-Branche: „German games market grows by 4 per cent in 2025“, Jahresreport 2026. Spielekäufe: 807 Mio. Euro (2024: 928 Mio.). https://www.game.de/en/german-games-market-grows-by-4-per-cent-in-2025/

[6] mobiFlip: „Deutschlands Games-Markt boomt, doch heimische Studios profitieren kaum“, 2026. Kennzahlen: 4,14 Mrd. Euro In-Game- und In-App-Käufe, 1,03 Mrd. Euro Abos und Online-Dienste, 3,4 Mrd. Euro Hardware. https://www.mobiflip.de/deutschlands-games-markt-boomt-doch-heimische-studios-profitieren-kaum/

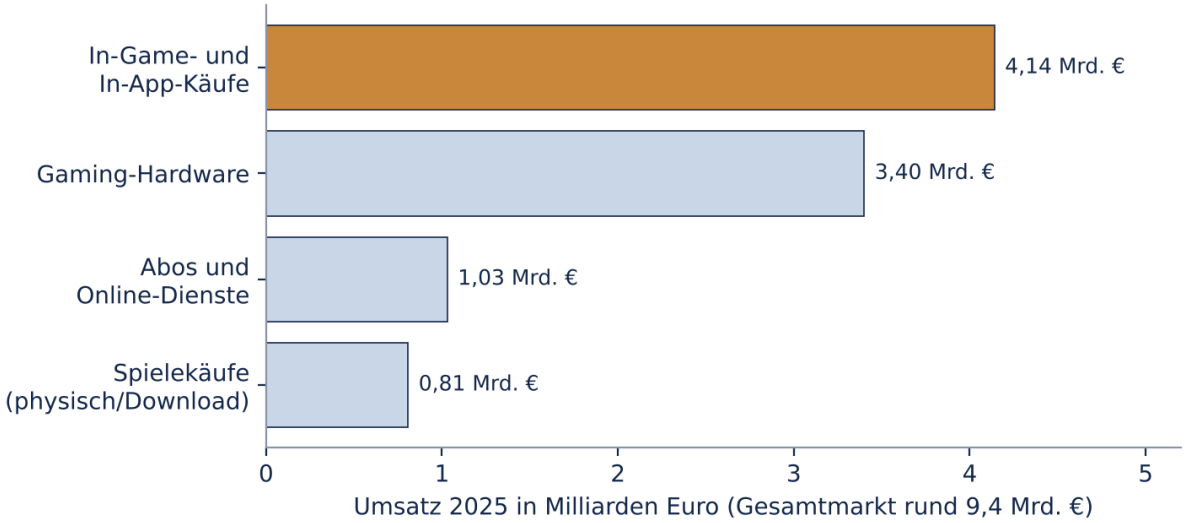


Abb. 1: Der deutsche Games-Markt 2025 nach Segmenten (in Milliarden Euro). Käufe innerhalb von Spielen und Apps übersteigen klassische Spielekäufe um mehr als das Fünffache. Datenquelle: game – Verband der deutschen Games-Branche, Jahresreport 2026.

Damit verändert sich die Frage, die sich Entwickler stellen müssen. Früher lautete sie: Wie mache ich ein Spiel, das Menschen begeistert? Heute kommt eine zweite hinzu: Wie halte ich Menschen möglichst lange im Spiel? Die Branche hat dafür eigene Kennzahlen entwickelt. Sie misst, wie viele Spieler täglich wiederkommen und wie viele nach sieben oder dreißig Tagen noch da sind. Das ist nicht verwerflich, denn jedes Café freut sich über Stammgäste. Problematisch wird es dort, wo das Spiel nicht mehr um die Freude des Spielers gebaut wird, sondern um seine Verweildauer. Dann wird aus dem Zauberkreis ein Spinnennetz mit sehr schöner Grafik.

1.3 Gratis ist nur der Eintritt

Das erfolgreichste Geschäftsmodell der Branche trägt einen freundlichen Namen: *Free-to-Play*, kostenlos spielbar. Man lädt das Spiel herunter, ohne einen Cent zu zahlen. Bezahlt wird später, im Spiel selbst, für Kostüme, Tänze, Waffen, Zeitersparnis oder Glückslose. Weltweit setzte der Spielemarkt 2025 nach Berechnungen des Analysehauses Newzoo erstmals über 200 Milliarden US-Dollar um. Mehr als die Hälfte davon stammte aus Smartphone-Spielen, die fast alle nach diesem Prinzip funktionieren.[7] Der Rummelplatz ist also kostenlos. Die Fahrgeschäfte sind es nicht.

Für viele Spieler ist das ein guter Tausch. Sie spielen jahrelang, ohne je etwas zu bezahlen, und finanziert wird das Ganze von anderen. Man kann *Free-to-Play* daher durchaus demokratisch nennen. Kein Kind ist ausgeschlossen, weil die Eltern sich die 70 Euro für ein neues Spiel nicht leisten können. Doch der Preis wird nur verschoben, nicht abgeschafft. Wer nicht mit Geld bezahlt, bezahlt mit Zeit und Aufmerksamkeit. Er ist Publikum für die Zahlenden, Gegner für die Ehrgeizigen und Zielgruppe für das nächste Angebot. Ein alter Satz aus der Internetwelt bringt es auf den Punkt: Wenn du nichts für das Produkt bezahlst, bist du das Produkt.

Der eigentliche Umbau geschieht im Spieldesign. Ein Spiel, das man einmal kauft, will gut sein. Ein Spiel, das von Einzelkäufen lebt, muss außerdem kleine Lücken lassen – einen Mangel, den man gegen Geld beheben kann. Die Wartezeit ist ein bisschen zu lang. Das schönere Kostüm gibt es nur im Shop, der Fortschritt stockt genau dort, wo ein Angebot erscheint. Spieleentwickler sprechen ironisch von „Pay to Skip“, also zahlen, um

[7] PocketGamer.biz: „Global Games revenue surpasses $200bn for the first time, mobile generates $113bn“ (nach Newzoo). Gesamt 201,6 Mrd. US-Dollar, davon Mobile 113,3 Mrd. Die Region Nahost und Afrika wuchs mit 15 Prozent am schnellsten. https://www.pocketgamer.biz/global-games-revenue-surpasses-200bn-for-the-first-time-mobile-generates-113bn/

zu überspringen. Der Spieler soll nicht leiden, sonst geht er. Er soll sich aber auch nie ganz satt fühlen. So entsteht ein Spiel, das sich wie ein Geschenk anfühlt und wie ein Kaufhaus funktioniert.

1.4 Die tägliche Pflicht

Vielleicht das wirksamste Werkzeug ist auch das unscheinbarste: die tägliche Belohnung. Wer sich heute einloggt, bekommt eine Kiste. Wer es sieben Tage in Folge tut, bekommt eine größere. Wer einen Tag auslässt, fängt wieder bei null an. Dazu kommen tägliche Aufgaben, wöchentliche Herausforderungen und der Battle Pass. Das ist ein Stufensystem, bei dem man in einer begrenzten Saison Belohnungen freispielt. Läuft die Saison ab, sind die nicht erreichten Belohnungen verloren. So wird aus Spielen ein Termin. Und aus einem freien Abend wird eine offene Rechnung.

Der kanadische Philosoph Bernard Suits hat 1978 eine Definition vorgelegt, die bis heute zitiert wird. Ein Spiel zu spielen sei „der freiwillige Versuch, unnötige Hindernisse zu überwinden".[8] Jedes Wort zählt. Beim Golf könnte man den Ball auch mit der Hand ins Loch legen. Man tut es nicht, weil gerade der Umweg die Freude ausmacht. Das Hindernis ist also gewollt – aber nur, solange man es frei wählt. Wird aus dem unnötigen Hindernis eine Pflicht, kippt das Spiel. Dann gehört das Hindernis nicht mehr zum Vergnügen, sondern zum Geschäftsmodell.

Hier bricht das zweite Merkmal des Spiels, die Freiwilligkeit. Wer spielt, weil er Angst hat, etwas zu verpassen, spielt nicht mehr ganz frei. Eine große Oxford-Studie hat genau diesen Unterschied sichtbar gemacht. Das Team um den Psychologen Andrew Przybylski wertete 2022 die echten Spieldaten von rund 39.000 Erwachsenen aus. Die Spielzeit allein hatte kaum Einfluss auf das Wohlbefinden. Entscheidend war vielmehr, *warum* jemand spielte. Wer aus innerem Antrieb spielte, fühlte sich besser. Wer sich zum Spielen gedrängt fühlte, empfand dagegen weniger Freude – unabhängig davon, wie viele Stunden er spielte.[9,10]

Das ist eine entlastende und zugleich eine beunruhigende Nachricht. Entlastend, weil nicht jede lange Spielnacht schadet. Beunruhigend, weil sich das Gefühl des Müssens gezielt herstellen lässt. Der Streak, die ununterbrochene Serie von Login-Tagen, ist ein Seil, das jeden Tag ein Stück länger wird. Wer es reißen lässt, verliert, was er aufgebaut hat. Das Prinzip funktioniert bei Sprachlern-Apps ebenso wie bei Fitness-Trackern. Dort hilft es manchmal sogar beim Üben. In einem Spiel aber, das ohnehin nie endet, verwandelt es Freizeit in Schichtdienst. Die Frage ist dann nicht mehr: Habe ich Lust? Sie lautet: Kann ich es mir leisten, heute nicht zu spielen?

1.5 Die Gegenprobe: Lernen im Spiel

Wer so viel Kritik übt, muss die Gegenprobe machen. Sind Online-Spiele wirklich „keine Spiele" mehr, wie Kritiker gern zuspitzen? Für sehr viele trifft das nicht zu. Ein Koop-Abend mit Freunden, bei dem man gemeinsam ein Rätsel löst, ist Spiel im besten Sinn. Ein Strategiespiel, bei dem man Stunden über einen Plan brütet, schult Geduld und Denkvermögen. Manche Spiele bringen Menschen sogar in Bewegung. Eine Studie von Forschern aus Stanford und Microsoft zeigte 2016, dass besonders engagierte Spieler von *Pokémon Go* im Schnitt fast 1.500 Schritte mehr pro Tag gingen. Das ist ein Plus von

[8] Suits 1978. Original: „the voluntary attempt to overcome unnecessary obstacles" (Übers. d. Verf.). Wikipedia: „Lusory attitude". https://en.wikipedia.org/wiki/Lusory_attitude

[9] Oxford Internet Institute: „Major new study finds little evidence for causal connection between well-being and video game playing", Pressemitteilung, 27.7.2022. Die Daten stammten u. a. aus *Animal Crossing*, *Apex Legends*, *Eve Online* und *Forza Horizon 4*. https://www.oii.ox.ac.uk/major-new-study-finds-little-evidence-for-causal-connection-between-well-being-and-video-game-playing/

[10] Vuorre u. a. 2022. Grundlage: sechs Wochen objektive Spieldaten von 38.935 Spielern aus sieben Spielen, verknüpft mit drei Befragungswellen.

über 25 Prozent. Erreicht wurden dabei gerade auch Menschen, die sich sonst kaum bewegten.[11]

Noch erstaunlicher sind die Befunde zum Lernen. Die Kognitionsforscher C. Shawn Green und Daphne Bavelier zeigten 2003 in der Zeitschrift *Nature*, dass Actionspiele die visuelle Aufmerksamkeit schärfen. Selbst Nichtspieler, die eine Zeit lang trainierten, schnitten danach in Wahrnehmungstests deutlich besser ab.[12] Eine kleine Studie mit 33 Chirurgen in New York kam 2007 zu einem verblüffenden Ergebnis. Wer früher mindestens drei Stunden pro Woche gespielt hatte, arbeitete im Training für Schlüssellochoperationen 27 Prozent schneller und machte 37 Prozent weniger Fehler.[13] Die Studie ist klein, doch der Befund passt ins Bild: Wer spielt, übt Auge, Hand und Geduld.

Manchmal lösen Spieler sogar Rätsel, an denen Fachleute scheitern. Im Online-Spiel *Foldit* falten Teilnehmer Eiweißmoleküle wie dreidimensionale Puzzles. 2011 fanden Spieler darin binnen weniger Wochen die Struktur eines Enzyms aus einem aidsähnlichen Affenvirus. Forscher hatten über ein Jahrzehnt vergeblich daran gearbeitet.[14,15] Das Handyspiel *Sea Hero Quest* sammelte Daten für die Demenzforschung. Über 4,3 Millionen Menschen spielten es zusammen mehr als 117 Jahre lang. Für dieselbe Datenmenge hätte die klassische Forschung nach Angaben der Initiatoren rund 17.600 Jahre gebraucht.[16] Auch die Politik hat das erkannt. Bundeskanzlerin Angela Merkel nannte Computerspiele 2017 bei der Eröffnung der Gamescom „als Kulturgut, als Innovationsmotor und als Wirtschaftsfaktor von allergrößter Bedeutung". Dazu zitierte sie den Pädagogen Friedrich Fröbel: „Die Quelle alles Guten liegt im Spiel."[17,18]

Auch die Wissenschaft mahnt zur Vorsicht vor Pauschalurteilen. Die erwähnte Oxford-Studie fand keinen belastbaren Beleg dafür, dass Spielzeit an sich das Wohlbefinden verschlechtert.[19] Viele Forscher betonen zudem, dass Spiele für einsame, kranke oder schüchterne Menschen eine echte Brücke sein können (Abschnitt 4.5). Die Grenze verläuft also nicht zwischen analog und digital. Sie verläuft auch nicht zwischen Brettspiel und Bildschirm. Sie verläuft zwischen Spielen, die den Zauberkreis respektieren, und solchen, die ihn heimlich zumauern.

Die These, Online-Spiele seien keine Spiele, ist deshalb eine Zuspitzung, keine Diagnose für alle. Sie trifft jene Spiele, deren Geschäftsmodell davon lebt, dass der Spieler nicht aufhört. Woran man sie erkennt, zeigt eine einfache Probe in drei Fragen. Hat das Spiel ein Ende, oder ist es auf Endlosigkeit gebaut? Belohnt es Können, oder belohnt es vor

---

[11] Althoff/White/Horvitz 2016. Untersucht wurden Sensordaten von 32.000 Nutzern eines Fitnessarmbands über drei Monate.

[12] Green/Bavelier 2003. In einem fünften Experiment trainierten Nichtspieler mit einem Actionspiel und verbesserten sich deutlich gegenüber ihrem Ausgangswert.

[13] EurekAlert: „Surgeons with video game skills appear to perform better in simulated surgery skills course", Februar 2007, zu Rosser u. a. 2007. Videospiel-Erfahrung sagte die Leistung stärker voraus als die Dauer der chirurgischen Ausbildung. https://www.eurekalert.org/news-releases/563329

[14] Khatib u. a. 2011. Die Fachzeitschrift nannte die Spielerteams „Foldit Contenders Group" und „Foldit Void Crushers Group" als Mitautoren.

[15] CBS News: „Online gamers solve HIV puzzle that stymied scientists", September 2011. https://www.cbsnews.com/news/online-gamers-solve-hiv-puzzle-that-stymied-scientists

[16] Deutsche Telekom: „Sea Hero Quest – a game for good". Original: „data that would have taken traditional dementia research 176 centuries to collect". Partner waren Alzheimer's Research UK, das University College London und die University of East Anglia. https://www.telekom.com/en/corporate-responsibility/corporate-responsibility/sea-hero-quest-game-forgood-587134

[17] Bundesregierung: „Rede von Bundeskanzlerin Merkel zur Eröffnung der gamescom am 22. August 2017". Merkel zitierte dort auch Schillers Satz vom spielenden Menschen. https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/archiv-bundesregierung/rede-von-bundeskanzlerin-merkel-zur-eroeffnung-der-gamescom-am-22-august-2017-392398

[18] Horizont: „Gamescom: Merkel würdigt innovative Kraft der Spielebranche", 2017. https://www.horizont.net/tech/nachrichten/Gamescom-Merkel-wuerdigt-innovative-Kraft-der-Spielebranche-160483

[19] Vuorre u. a. 2022. Grundlage: sechs Wochen objektive Spieldaten von 38.935 Spielern aus sieben Spielen, verknüpft mit drei Befragungswellen.

allem Anwesenheit und Zahlungsbereitschaft? Lässt es mich gehen, oder bestraft es mich dafür? Wer diese drei Fragen ehrlich beantwortet, weiß meist schon, mit welcher Art Spiel er es zu tun hat. Das nächste Kapitel schaut in den Maschinenraum dieser Spiele.

2. Die Architektur der Verführung

Niemand wird gezwungen, in ein Spiel Geld zu stecken. Trotzdem tun es Millionen, oft mehr, als sie wollten. Das liegt selten an Charakterschwäche. Es liegt an einer Architektur, die mit großer Sorgfalt gebaut wurde. Verhaltenspsychologie, Datenanalyse und Gestaltung arbeiten dabei Hand in Hand. Dieses Kapitel öffnet den Werkzeugkasten. Es zeigt fünf Werkzeuge, von der Taube im Versuchskasten bis zum Wal im Datenmeer. Wer sie kennt, sieht sie überall. Und wer sie sieht, kann ihnen leichter widerstehen.

2.1 Die Taube im Kasten

In den 1950er-Jahren experimentiert der amerikanische Psychologe B. F. Skinner mit Tauben. Sie sitzen in einem Kasten und picken auf eine Taste. Manchmal fällt dann ein Futterkorn heraus. Skinner variiert den Zeitplan der Belohnung und macht eine folgenreiche Entdeckung. Am eifrigsten picken die Tauben nicht, wenn jedes Picken belohnt wird. Sie picken dann am ausdauerndsten, wenn die Belohnung unvorhersehbar kommt – mal nach drei Versuchen, mal nach dreißig. Psychologen nennen das einen „variablen Verstärkungsplan“.[20] Er erzeugt ein Verhalten, das sich besonders schwer wieder abgewöhnen lässt. Denn der nächste Versuch könnte ja der Treffer sein.

Wer heute einen Spielautomaten betrachtet, erkennt Skinners Kasten wieder. Die amerikanische Anthropologin Natasha Dow Schüll hat fünfzehn Jahre lang in Las Vegas geforscht. In ihrem Buch *Addiction by Design* (Sucht nach Plan) beschreibt sie, was Vielspieler die „Maschinenzone“ nennen.[21] Gemeint ist ein tranceartiger Zustand, in dem Zeit, Sorgen und sogar der eigene Körper verblassen. Die Befragten spielten nicht mehr, um zu gewinnen, sondern um weiterzuspielen. Die Industrie optimiert dafür eine Kennzahl, die ehrlicher kaum klingen könnte: „Time on Device“, die Zeit am Gerät. Sie wird in Las Vegas ebenso gemessen wie in modernen Spielen.

Dieselben Prinzipien finden sich in vielen Online-Spielen, oft in freundlicher Verpackung. Die Beutekiste nach dem Kampf, die seltene Waffe mit einem Prozent Wahrscheinlichkeit, die glitzernde Animation beim Öffnen – all das sind Futterkörner im Taubenkasten. Das Gehirn reagiert auf die Erwartung einer Belohnung, nicht erst auf die Belohnung selbst. Deshalb fühlt sich der Moment vor dem Öffnen so aufregend an. Wer die Taube kennt, muss nicht über sich selbst lachen, wenn er nachts um drei noch „eine letzte Kiste“ öffnet. Er sollte aber wissen, dass das Design genau mit diesem Satz gerechnet hat.

2.2 Glücksspiel im Kinderzimmer?

Am schärfsten wird die Debatte bei den Lootboxen, auf Deutsch etwa „Beutekisten“. Man kauft sie mit echtem oder virtuellem Geld und weiß vorher nicht, was darin steckt. Im asiatischen Raum heißt das Prinzip *Gacha*, nach den Kapselautomaten, aus denen Kinder für Münzen Überraschungsfiguren ziehen. Die britischen Forscher David Zendle und Paul Cairns befragten 2018 über 7.400 Spieler. Je mehr jemand für Lootboxen ausgab, desto ausgeprägter war sein problematisches Glücksspielverhalten. Für andere

[20] Ferster/Skinner 1957; Spektrum Lexikon der Psychologie: „Verstärkungsplan“. Intermittierende Verstärkung erzeugt besonders löschungsresistentes Verhalten; Lehrbuchbeispiel ist der Spielautomat. https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/verstaerkungsplan/16344

[21] Schüll 2012, Einleitung „Mapping the Machine Zone“. Die Studie beruht auf rund fünfzehn Jahren Feldforschung in Las Vegas; „time on device“ ist dort eine zentrale Branchenkennzahl.

Spielkäufe zeigte sich dieser Zusammenhang kaum.[22] Ob Lootboxen zum Glücksspiel verführen oder ob Glücksspieler sie besonders mögen, konnte die Studie nicht klären. Beides wäre ein Grund zum Handeln.

Die Staaten der Welt antworten darauf erstaunlich verschieden. Japan verbot schon 2012 eine besonders aggressive Variante namens *Kompu Gacha*. Dabei musste man eine ganze Serie seltener Gegenstände sammeln, um einen Hauptpreis zu erhalten.[23] Belgiens Glücksspielkommission erklärte 2018 bezahlte Lootboxen in *FIFA 18*, *Overwatch* und *Counter-Strike* für illegales Glücksspiel.[24] In den Niederlanden urteilte das oberste Verwaltungsgericht 2022 genau umgekehrt: Die Kartenpakete in *FIFA* seien kein Glücksspiel. Anfang 2026 kam auch Österreichs Oberster Gerichtshof zu diesem Ergebnis.[25,26] Brasilien hingegen verbietet Lootboxen in Spielen, die sich an Minderjährige richten oder ihnen zugänglich sind. Das Gesetz trat im März 2026 in Kraft.[27]

Auch Religionen haben eine Antwort, und sie ist oft klarer als die der Gerichte. Der Koran verbietet das Glücksspiel, arabisch *Maisir*, ausdrücklich. Er nennt es ein „Gräuel vom Werk des Satans".[28] Das Büro des Muftis für die Bundesterritorien Malaysias folgerte daraus, dass der Kauf von Lootboxen in Spielen wie *PUBG Mobile* oder *Mobile Legends* nicht erlaubt ist.[29] In Australien gilt seit September 2024 eine weltliche Lösung. Spiele mit bezahlten Zufallskäufen bekommen dort mindestens die Altersfreigabe M, also nicht empfohlen unter 15 Jahren. Simuliertes Glücksspiel wird erst ab 18 freigegeben.[30] Muslimische Gelehrte, australische Behörden und brasilianische Abgeordnete sind sich selten einig. Hier haben sie dasselbe Unbehagen.

2.3 Dunkle Muster

Nicht jede Verführung ist so offensichtlich wie eine Glückskiste. Viele wirken im Kleinen, in der Gestaltung von Knöpfen, Menüs und Zeitanzeigen. Fachleute sprechen von *Dark Patterns*, „dunklen Mustern". Das sind Designentscheidungen, die Menschen zu Handlungen bewegen, die sie eigentlich nicht wollten. Dazu gehört der Kauf-Knopf genau dort, wo eben noch der Weiter-Knopf saß. Dazu gehört ein Countdown, der „nur noch 2 Stunden" verkündet, und ein Rabatt, der künstlich knapp wirkt. Auch Menüs, in denen man Käufe mit einem einzigen Tastendruck bestätigt, zählen dazu. Einzeln wirkt jedes Element harmlos. Zusammen bilden sie eine Rutschbahn.

---

[22] Zendle/Cairns 2018. Stichprobe: 7.422 Spieler; Effektstärke für Lootbox-Ausgaben $\eta^2 = 0{,}054$, für sonstige In-Game-Käufe nur $\eta^2 = 0{,}004$.

[23] Game Developer: „Report: Japanese government restricts controversial virtual goods practice", 18.5.2012. Die Verbraucherbehörde erklärte *Kompu Gacha* für unzulässig und drohte mit Sanktionen. https://gamedeveloper.com/business/report-japanese-government-restricts-controversial-virtual-goods-practice

[24] Public Gaming Research Institute: „Belgium Defines Video Game Loot Boxes as Illegal Gambling", 25.4.2018. Geprüft wurden vier Spiele, darunter *Star Wars Battlefront II*, das nicht beanstandet wurde. https://mail.publicgaming.com/news-categories/legal/2875-belgium-defines-video-game-loot-boxes-as-illegal-gambling

[25] CMS: „Dutch court rules FIFA loot boxes not a game of chance, revokes EA penalty", März 2022. Urteil der Abteilung Verwaltungsrechtsprechung des Raad van State vom 9.3.2022. https://cms.law/en/nld/legal-updates/Dutch-court-rules-FIFA-loot-boxes-not-a-game-of-chance-revokes-EA-penalty

[26] Esports Legal News: „Austrian Supreme Court Declares FIFA Loot Boxes Not Gambling", 28.1.2026. https://esportslegal.news/2026/01/28/austrian-supreme-court-loot-boxes/

[27] Mattos Filho: „Digital Statute for Children and Adolescents", 2025. Gesetz Nr. 15.211 vom 17.9.2025 (*ECA Digital*), in Kraft seit März 2026. https://www.mattosfilho.com.br/en/unico/digital-statute-children-law/

[28] Koran, Sure 5,90, Übers. Bubenheim/Elyas (dort in alter Schreibung „Greuel"). Genannt werden berauschender Trank, Glücksspiel, Opfersteine und Lospfeile. https://quran-uni.com/scripts/quran-encyclopedia/translation/german_bubenheim/5/90

[29] GamerBraves: Bericht über die Stellungnahme des Mufti-Büros der Bundesterritorien Malaysias zu Lootboxen in *PUBG* und *Mobile Legends*. Begründet wird das Verbot mit den Elementen Risiko, Geld und Zufall. https://gamerbraves.com/?p=95859

[30] Australian Classification: „New classifications for gambling content in video games", gültig ab 22.9.2024. Die Einstufung M ist eine Empfehlung, R18+ dagegen eine gesetzliche Beschränkung. https://classification.gov.au/classification-ratings/new-classifications-for-gambling-content-video-games

Wie teuer das werden kann, zeigt ein Fall aus den USA. Im Dezember 2022 einigte sich Epic Games, der Hersteller von *Fortnite*, mit der US-Verbraucherschutzbehörde FTC. Das Unternehmen zahlte insgesamt 520 Millionen Dollar. 275 Millionen davon waren eine Strafe wegen Verstößen gegen den Datenschutz von Kindern. Weitere 245 Millionen gingen als Rückerstattung an Spieler. Die Behörde warf dem Unternehmen vor, Millionen Spieler mit irreführender Gestaltung zu ungewollten Käufen verleitet zu haben. Wer Abbuchungen bei seiner Bank zurückforderte, dem wurde laut FTC zudem teilweise das Konto gesperrt.[31,32] Epic räumte kein Fehlverhalten ein, änderte aber seine Systeme.

Europa geht inzwischen ähnliche Wege. Im März 2025 nahm das Netzwerk der europäischen Verbraucherschutzbehörden das schwedische Pferdespiel *Star Stable Online* ins Visier. Es ist vor allem bei Mädchen beliebt. Kritisiert wurden unter anderem zeitlich begrenzte Angebote, die Kinder unter Druck setzen.[33] Inzwischen laufen weitere koordinierte Verfahren gegen große Hersteller, darunter Riot Games, Supercell und Ubisoft.[34] Bemerkenswert ist, wer sich dabei beschwert hat. Es waren nicht moralisierende Kritiker von außen, sondern Verbraucherverbände, Eltern und oft die Spieler selbst. Gerade die leidenschaftlichsten Gamer haben ein feines Gespür dafür, wann ein Spiel sie als Menschen achtet und wann nur als Kunden.

2.4 Juwelen statt Euro

Ein besonders eleganter Trick ist die Ersatzwährung. Kaum ein Spiel verkauft Gegenstände direkt für Euro. Man kauft zuerst Juwelen, Kristalle, Münzen oder V-Bucks und damit dann das Kostüm. Das hat drei Wirkungen. Erstens verschleiert es den Preis: 1.200 Kristalle fühlen sich nicht an wie 12,99 Euro. Zweitens werden die Pakete so geschnitten, dass immer ein Rest bleibt. Wer 800 Kristalle braucht, kann vielleicht nur 500 oder 1.000 kaufen. Drittens fühlt sich der Rest wie verschenktes Geld an, das man nur durch einen weiteren Kauf „retten“ kann. Psychologen nennen das den Sunk-Cost-Effekt: Man investiert weiter, weil man schon investiert hat.

Kinder und Jugendliche sind dafür besonders empfänglich, aber keineswegs allein. Im Casino funktioniert dasselbe Prinzip seit Jahrzehnten mit Jetons. Plastikchips fallen leichter aus der Hand als Geldscheine. Die europäischen Verbraucherschützer haben daraus im März 2025 Konsequenzen gezogen. Sie veröffentlichten Grundsätze für virtuelle Spielwährungen.[35] Preise sollen künftig auch in echtem Geld angezeigt werden. Pakete sollen nicht so zugeschnitten sein, dass zwangsläufig Restguthaben verfällt. Zudem sollen Spiele die besondere Verletzlichkeit von Kindern berücksichtigen. Die Branchenverbände kritisierten die Grundsätze als Fehlinterpretation des geltenden Rechts.[36] Der Streit ist also längst nicht entschieden.

---

[31] NPR: „Fortnite maker Epic Games will pay $520 million to settle privacy and deception cases“, 19.12.2022. https://www.npr.org/2022/12/19/1144119348/fortnite-epic-games-ftc-child-privacy-dark-patterns-deceptive-design

[32] Engadget: „Epic Games will pay $520 million to settle FTC’s ‚Fortnite‘ case“, 2022. Laut FTC ignorierte Epic über eine Million Nutzerbeschwerden über ungewollte Abbuchungen. https://www.engadget.com/epic-games-ftc-settlement-fortnite-170857237.html

[33] CMS: „Level Up Compliance: Video games industry in the spotlight (again)“, 2025. Bemängelt wurden unter anderem „pressuring techniques“ wie zeitlich begrenzte Angebote. https://cms.law/en/gbr/legal-updates/level-up-compliance-video-games-industry-in-the-spotlight-again-for-consumer-law-compliance

[34] Europäische Kommission: „Social media, online games and search engines“, Übersicht koordinierter CPC-Maßnahmen, darunter neun Verfahren zu virtuellen Spielwährungen. https://commission.europa.eu/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints/enforcement-consumer-protection/coordinated-actions/social-media-online-games-and-search-engines_en

[35] Lewis Silkin: „EU bodies act against gaming companies to protect children from in-game purchase pressure“, 26.3.2025. Die „Key Principles on In-Game Virtual Currencies“ erschienen am 21.3.2025. https://lewissilkin.com/insights/2025/03/26/eu-bodies-act-against-gaming-companies-to-protect-children-from-in-game-purchase-102k658

[36] GamesMarket: „Conflict Ahead: EU Commission and CPC Set Sights on Games Industry“, 2025. Kritik kam von Video Games Europe und der European Games Developer Federation. https://www.gamesmarket.global/business/case-

Man kann diese Debatte als Kleinkrieg um Kostüme abtun. Doch dahinter steckt eine grundsätzliche Frage. Wie viel Transparenz schuldet ein Anbieter seinen Kunden, wenn diese Kunden zum Teil zehn Jahre alt sind? Ein Bäcker, der seine Brötchen nur gegen „Mehlpunkte“ verkauft, deren Kurs er selbst festlegt, würde im Dorf schnell Ärger bekommen. In der digitalen Welt ist genau das jahrelang üblich gewesen. Die gute Nachricht lautet: Was sich einmal herumgesprochen hat, lässt sich nicht mehr so leicht verkaufen. Wer die Juwelen als Jetons erkennt, hält sie seltener für Edelsteine.

2.5 Die Wale

Bleibt die Frage aus dem Titel dieses Kapitels: Warum stecken Menschen so viel Geld in Spiele, auch wenn sie es eigentlich nicht haben? Die Antwort beginnt mit einer überraschenden Zahl. Die Marketingfirma Swrve untersuchte 2014 das Kaufverhalten von rund zehn Millionen Spielern kostenloser Handyspiele. Nur 1,5 Prozent gaben im untersuchten Monat überhaupt Geld aus. Und die Hälfte aller Einnahmen stammte von gerade einmal 0,15 Prozent der Spieler.[37,38] Die Branche nennt diese Großzahler „Wale“, ein Begriff, den sie aus den Casinos von Las Vegas übernommen hat. Ein Spiel mit einer Million Nutzern lebt demnach zur Hälfte von etwa 1.500 Menschen.

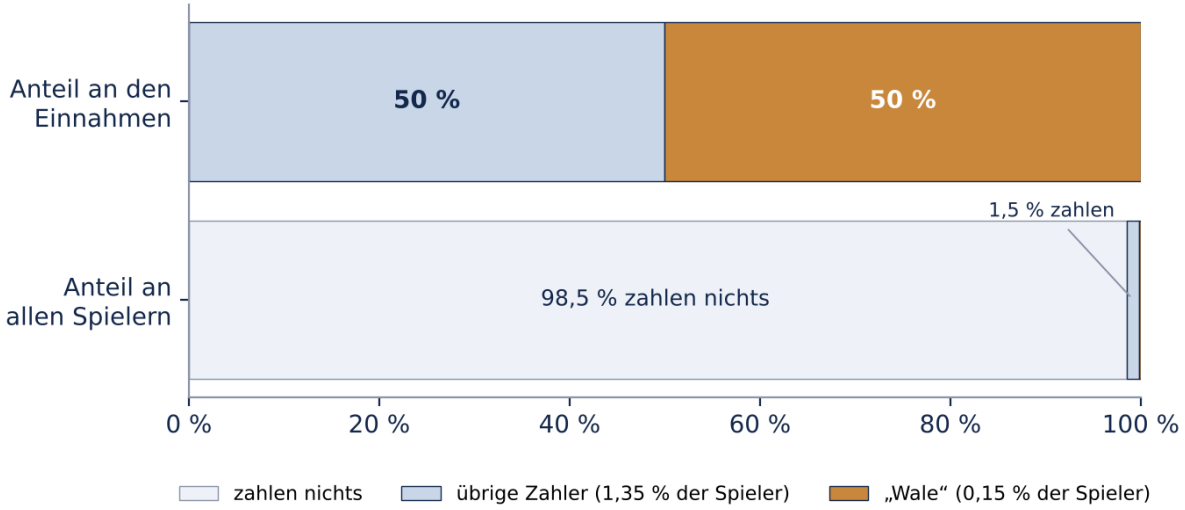


Abb. 2: Wer zahlt die kostenlosen Spiele? Anteil an allen Spielern und an den Einnahmen aus In-App-Käufen in einem Monat. Datenquelle: Swrve, Mobile Games Monetization Report, Januar 2014 (rund zehn Millionen Spieler).

Wer sind diese Wale? Manche sind schlicht wohlhabend und gönnen sich ihr Hobby wie andere einen Oldtimer. Andere sind es nicht. Darüber, wie verbreitet Schulden durch Spielkäufe sind, gibt es keine verlässlichen Zahlen. Sicher ist aber: Die Mechanismen aus diesem Kapitel wirken auf jeden. Gefährlich werden sie dort, wo sie auf Einsamkeit, Frust oder mangelnde Selbstkontrolle treffen. Dazu kommt ein soziales Motiv. Ein seltenes Kostüm ist im Spiel, was eine teure Uhr im Büro ist: ein Zeichen von Rang. Wer im echten Leben wenig Anerkennung erfährt, kann sie hier für 19,99 Euro kaufen. Das Problem ist nur, dass die Anerkennung mit der nächsten Saison verfällt.

Die vielleicht ehrlichste Analyse lieferte ausgerechnet die Branche selbst. Der Swrve-Bericht folgerte aus seinen Zahlen, wie wichtig es sei, Spieler der Kategorie „High Spender“ zu gewinnen und zu halten.[39] Darin liegt der Kern des Problems. Ein

of-star-stable-online-conflict-ahead-eu-commission-and-cpc-set-sights-on-games-industry-1870db4b2004d7d284e1c833a28c1f38

[37] GamesBeat: „Only 0.15 percent of mobile gamers account for 50 percent of all in-game revenue“, Februar 2014. https://gamesbeat.com/only-0-15-of-mobile-gamers-account-for-50-percent-of-all-in-game-revenue-exclusive/

[38] CNBC: „A long tail of whales: Half of mobile games money comes from 0.15 percent of players“, 27.2.2014. Nur 1,5 Prozent der Spieler kauften im Januar 2014 überhaupt etwas. https://www.cnbc.com/2014/02/27/a-long-tail-of-whales-half-of-mobile-games-money-comes-from-015-percent-of-players.html

[39] The A.V. Club: „0.15 percent of mobile-game players account for half of all in-game revenue“, 2014. Im Original: „the importance of acquiring and retaining users that fall into the ‘high spender’ category“ (Übers. d. Verf.).

Geschäftsmodell, das von wenigen sehr großen Zahlern lebt, hat einen Anreiz, genau diese Menschen zu finden und zu binden. Es kann ihnen kaum zuverlässig helfen, sich zu bremsen. Im Casino gibt es dafür inzwischen Sperrsysteme und Einsatzgrenzen. In vielen Spielen gibt es sie bis heute nicht. Die Wale schwimmen also in einem Meer, dessen Strömung andere bestimmen. Wie sich das auf ein Leben auswirken kann, zeigt das nächste Kapitel.

3. Wenn das Spiel das Leben spielt

Die meisten Menschen, die spielen, haben kein Problem. Sie spielen, hören auf, gehen zur Arbeit und treffen Freunde. Für eine Minderheit aber kippt das Verhältnis. Dann spielt nicht mehr der Mensch das Spiel, sondern das Spiel spielt den Menschen. Dieses Kapitel fragt nüchtern, wann das der Fall ist und wie viele es betrifft. Es zeigt, dass die Klage über verspielte Leben fast so alt ist wie die Schrift. Und es nimmt die Kritiker ernst, die vor Panikmache warnen. Denn eine falsche Diagnose kann ebenso schaden wie eine übersehene.

3.1 Was die WHO Krankheit nennt

Im Mai 2019 beschließt die Weltgesundheitsversammlung in Genf die elfte Fassung der Internationalen Klassifikation der Krankheiten, kurz ICD-11. Sie gilt seit dem 1. Januar 2022. Darin steht erstmals eine eigene Diagnose für Computerspielsucht, die „Gaming Disorder“.[40,41] Drei Merkmale müssen zusammenkommen. Erstens verliert der Betroffene die Kontrolle über Beginn, Dauer und Ende des Spielens. Zweitens räumt er dem Spielen immer mehr Vorrang vor anderen Interessen und Pflichten ein. Drittens spielt er weiter, obwohl deutlich negative Folgen eintreten. In der Regel muss dieses Muster mindestens zwölf Monate bestehen und das Leben spürbar beeinträchtigen.

Wichtig ist, was *nicht* in dieser Definition steht. Eine bestimmte Stundenzahl kommt nicht vor. Wer am Wochenende acht Stunden mit Freunden ein Strategiespiel spielt, ist deshalb nicht krank. Auch Profispieler im E-Sport, die täglich trainieren, fallen nicht automatisch darunter. Entscheidend ist der Verlust der Freiheit, nicht die Menge der Zeit. Damit greift die WHO fast wörtlich das Kriterium auf, das schon Huizinga und Schiller formuliert haben (Abschnitt 1.1). Krankhaft wird das Spiel dort, wo es aufhört, freiwillig zu sein.

Die Branche hat sich gegen die Aufnahme in die ICD-11 gewehrt. Ihre Verbände warnten, man habe ohne Konsens der Wissenschaft entschieden. Die Diagnose könne echte Probleme wie Depressionen oder soziale Ängste verharmlosen.[42] Dieser Einwand ist nicht nur Lobbyarbeit. Tatsächlich spielen viele Betroffene, weil es ihnen ohnehin schlecht geht. Das Spiel ist dann eher Fluchtweg als Ursache. Doch auch ein Fluchtweg kann zur Falle werden, wenn er nur noch in eine Richtung führt. Die WHO hat sich für die Anerkennung entschieden, damit Betroffene Hilfe bekommen und Behandlungen bezahlt werden. Das ist zunächst einmal eine gute Nachricht für die, die sie brauchen.

---

https://www.avclub.com/0-15-percent-of-mobile-game-players-account-for-half-of-1798266560

[40] Video Games Chronicle: „Game addiction officially recognised as a disease“, 25.5.2019. Die ICD-11 trat am 1.1.2022 in Kraft. https://www.videogameschronicle.com/news/game-addiction-officially-recognised-as-disease/

[41] TechRadar: „World Health Organization officially classifies ‚gaming disorder‘ as an illness“, 2019. Branchenverbände aus Europa, Nordamerika, Asien, Südafrika und Brasilien protestierten gemeinsam. https://techradar.com/news/world-health-organization-officially-classifies-gaming-disorder-as-an-illness

[42] GameRevolution: „Gaming disorder officially recognized by the World Health Organization“, 2019. Der US-Verband ESA warf der WHO vor, echte psychische Erkrankungen zu „trivialisieren“. https://www.gamerevolution.com/news/544613-gaming-disorder-world-health-organization

3.2 Wie viele es trifft

Für Deutschland liefert eine Langzeitstudie der Krankenkasse DAK und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf die besten Zahlen. Seit 2019 werden dafür rund 1.200 Familien mit Kindern zwischen 10 und 17 Jahren immer wieder befragt. Die Kriterien folgen der ICD-11. 2024 nutzten zwölf Prozent der Kinder und Jugendlichen digitale Spiele problematisch. Als pathologisch, also im engeren Sinn süchtig, galten 3,4 Prozent. Vor der Pandemie lagen die Werte bei 12,7 und 2,7 Prozent.[43,44] Der Anteil der schweren Fälle ist damit gestiegen, die problematische Nutzung insgesamt leicht gesunken. Bei sozialen Medien sind die Zahlen übrigens deutlich höher: Über ein Viertel nutzt sie problematisch.

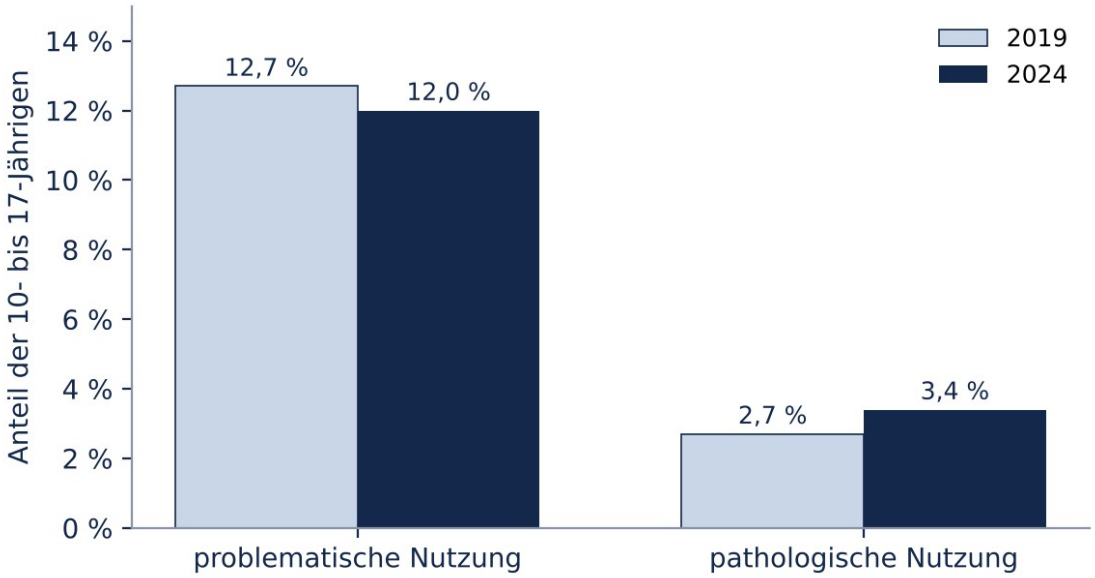


Abb. 3: Problematische Nutzung digitaler Spiele bei 10- bis 17-Jährigen in Deutschland, 2019 und 2024 (in Prozent), wie von der Studie ausgewiesen. Datenquelle: DAK-Gesundheit/UKE Hamburg, Längsschnittstudie Mediensucht, 2025.

Wie viel Zeit hinter solchen Zahlen steckt, zeigt die Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamts. Dafür füllten 2022 rund 20.000 Menschen Tagebücher aus, im Zehn-Minuten-Takt. 10- bis 17-Jährige verbrachten im Schnitt eine Stunde und sieben Minuten pro Tag mit Video- und Computerspielen. Bei Jungen waren es eine Stunde und 46 Minuten, bei Mädchen 26 Minuten – also nur ein Viertel.[45,46] Mit dem Alter sinkt die Spielzeit deutlich. Die 30- bis 44-Jährigen kamen nur noch auf 18 Minuten am Tag. Das Spielen ist also vor allem eine Sache der Jugend, und dort besonders der Jungen (Abschnitt 4.4).

Rechnet man die DAK-Anteile auf alle 10- bis 17-Jährigen in Deutschland hoch, ergeben sich Hunderttausende Jugendliche mit krankhaftem Spielverhalten. Jede dieser Zahlen ist ein Kinderzimmer, in dem jemand seine Lebensfreude, Zukunftspläne oder Freundschaften verliert. Gleichzeitig sagen dieselben Zahlen etwas Tröstliches. Fast

[43] DAK-Gesundheit: „DAK-Suchtstudie: Millionen Kinder haben Probleme durch Medienkonsum“, Pressemitteilung, 12.3.2025. Das Screening mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen wird bei den Vorsorgen J1 und J2 eingesetzt. https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/dak-suchtstudie-millionen-kinder-haben-probleme-durch-medienkonsum-_91832

[44] AOK-Gesundheitspartner: „DAK-Studie“, Meldung vom 12.3.2025. Bei Social Media gelten 4,7 Prozent der 10- bis 17-Jährigen als abhängig, Jungen fast doppelt so häufig wie Mädchen. https://www.aok.de/pp/gg/update/dak-studie/

[45] evangelisch.de/epd: „Mehr als eine Stunde täglich für Video- und Computerspiele“, 20.8.2024 (nach Destatis). 45- bis 64-Jährige: 8 Minuten, ab 65 Jahren: 6 Minuten. https://www.evangelisch.de/inhalte/232973/20-08-2024/mehr-als-eine-stunde-taeglich-fuer-video-und-computerspiele

[46] Statistisches Bundesamt: „Wo bleibt die Zeit? Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung 2022“. Rund 10.000 Haushalte mit 20.000 Personen ab zehn Jahren führten Tagebuch. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html

neun von zehn Jugendlichen nutzen Spiele ohne erkennbares Problem. Die Gefahr ist real, aber sie ist kein Naturgesetz. Sie trifft vor allem jene, bei denen mehrere Risiken zusammenkommen: Einsamkeit, Schulfrust, fehlende Struktur, Konflikte in der Familie. Wer helfen will, muss deshalb nicht nur auf den Bildschirm schauen, sondern auf das Leben drumherum.

3.3 Das Klagelied des Spielers

Wer glaubt, die Spielsucht sei eine Erfindung des Internetzeitalters, sollte das zehnte Buch des Rigveda aufschlagen. Diese Sammlung indischer Hymnen gehört zu den ältesten Texten der Menschheit. Das 34. Lied ihres zehnten Buches stammt vermutlich aus der frühen Eisenzeit, also aus der Zeit um 1000 vor Christus. Es ist das Klagelied eines Würfelspielers.[47,48] Die Würfel berauschen ihn wie Soma, der heilige Rauschtrank. Seine treue Frau hat er wegen eines verlorenen Wurfs vertrieben. Die Schwiegermutter hasst ihn, und die eigene Familie will ihn nicht mehr kennen. Jedes Mal schwört er, nicht mehr zu spielen. Doch sobald die Würfel auf dem Brett klappern, läuft er hin „wie eine Geliebte zu ihrem Liebsten".

Am Ende des Liedes spricht ein Gott zu ihm, und sein Rat klingt wie aus einer modernen Suchtberatung: „Spiel nicht mit Würfeln, bestelle lieber dein Feld. Freu dich an deinem Besitz und achte ihn hoch."[49] Das große indische Epos *Mahabharata* erzählt dieselbe Tragödie im Großformat. Der rechtschaffene Prinz Yudhishthira verspielt beim Würfeln gegen einen Betrüger erst sein Vermögen, dann sein Königreich und seine Brüder. Am Ende setzt er sich selbst und seine Frau Draupadi.[50] Aus diesem einen Spiel entsteht ein Krieg, der ein ganzes Geschlecht vernichtet. Seit fast dreitausend Jahren erzählt Indien also die Geschichte eines verspielten Lebens. Sie hat offenbar nichts an Aktualität verloren.

Auch am anderen Ende der antiken Welt kannte man das Phänomen. Der römische Historiker Tacitus beschreibt um das Jahr 98 die Germanen. Sie spielten Würfel, „was man sich wundern mag, nüchtern und als ernsthafte Beschäftigung". Dabei seien sie so tollkühn im Gewinnen und Verlieren, dass sie zuletzt um ihre Freiheit und ihren Leib würfelten. Der Verlierer gehe freiwillig in die Knechtschaft.[51] Man muss Tacitus nicht alles glauben, denn er wollte den Römern auch einen Spiegel vorhalten. Doch das Bild sitzt: Ein Spiel, das um Spaß begann, endet als Verlust der eigenen Freiheit. Der Unterschied zu heute liegt weniger im Menschen als in den Würfeln. Die alten bestanden aus Nüssen oder Knochen. Die neuen hat ein Team von Datenanalysten entworfen.

3.4 Schlaf, Schule, Schulden

Die Folgen exzessiven Spielens zeigen sich selten mit einem Knall. Sie kommen leise, Schicht um Schicht. Zuerst leidet der Schlaf. Die JIM-Studie ist die wichtigste deutsche Langzeitstudie zum Medienverhalten Jugendlicher. 2025 gab darin fast ein Drittel der 12- bis 19-Jährigen an, morgens oft müde zu sein. Der Grund: Das Smartphone wurde abends nicht zur Seite gelegt.[52] Das betrifft nicht nur Spiele, sondern alle

[47] Wikipedia: „Gambler's Lament" (*Akṣa Sūkta*, Rigveda 10,34). Die Würfel waren Nüsse des Vibhīdaka-Baums (*Terminalia bellirica*). https://en.wikipedia.org/wiki/Gambler%27s_Lament

[48] Jamison/Brereton 2014. Das Zitat in Vers 5 folgt der englischen Fassung von Wendy Doniger O'Flaherty: „like a woman to her lover" (Übers. d. Verf.). https://public.websites.umich.edu/~pehook/250w97.gambler.html

[49] Rigveda 10,34,13. Sanskrit: *akṣair mā dīvyaḥ kṛṣim it kṛṣasva / vitte ramasva bahu manyamānaḥ* (Übers. d. Verf.). Der Rat stammt laut Hymne vom Gott Savitar.

[50] Hindupedia: „Indoor Sports: Gambling", mit der Erzählung vom ersten Würfelspiel im *Mahabharata* (Sabhaparvan). https://hindupedia.com/en/Talk:Indoor_Sports:Gambling

[51] Tacitus, *Germania* 24 (Übers. d. Verf.). Latein: „Aleam, quod mirere, sobrii inter seria exercent, tanta lucrandi perdendive temeritate, ut, cum omnia defecerunt, extremo ac novissimo iactu de libertate ac de corpore contendant. Victus voluntariam servitutem adit." Deutsche Fassung auch bei Wikisource. https://de.wikisource.org/wiki/Die_Germania_des_Tacitus

[52] News4teachers: „Schüler hängen am Handy … Neue JIM-Studie zeigt alarmierende Entwicklungen", November 2025. Die tägliche Onlinezeit stieg 2025 auf 231 Minuten (2024: 201).

Bildschirmmedien. Doch Spiele mit nächtlichen Ereignissen, Gilden-Raids und zeitlich begrenzten Belohnungen sind besonders gut darin, den Abend zu verlängern. Ein müder Körper macht dann am nächsten Tag die Schule schwer – und die Rückkehr ins Spiel leicht.

Wie viel nächtliches Spielen kosten kann, wissen ausgerechnet Profisportler. Der österreichische Trainer Ralph Hasenhüttl ließ beim FC Southampton das WLAN im Mannschaftshotel sperren. Schon bei RB Leipzig hatte er erlebt, dass Spieler vor Partien bis tief in die Nacht zockten.[53] Das Eishockeyteam der Vancouver Canucks verbannte *Fortnite* 2018 von Auswärtsreisen. Bei den Toronto Blue Jays drängten sogar die Baseballprofis selbst darauf, das Spielen vor Partien zu begrenzen.[54] Dass ein Spiel auch entspannen kann, zeigt die Gegenseite. Englands Kapitän Harry Kane erzählte bei der Fußball-WM 2018, wie *Fortnite* ihm half, zwischen den Spielen abzuschalten.[55] Der Unterschied liegt also nicht im Spiel, sondern in Uhrzeit und Maß.

Damit ist die zweite Schicht erreicht: die Schule. Die OECD hat 2022 in der PISA-Studie fast 700.000 Fünfzehnjährige in 81 Ländern getestet. Wer an einem Schultag vier Stunden oder mehr außerhalb des Unterrichts mit digitaler Freizeit verbrachte, schnitt im Durchschnitt schlechter in Mathematik ab. Diese Schüler fühlten sich ihrer Schule weniger verbunden und schwänzten häufiger.[56,57] Die OECD betont fairerweise, dass moderate Nutzung kein Problem ist. Ob dieselben Effekte auch bei anderen Freizeitbeschäftigungen auftreten würden, etwa bei sehr intensivem Sport, lässt sich nicht ausschließen. Der Befund ist also kein Urteil über Spiele. Er ist ein Hinweis auf die Endlichkeit der Zeit.

Die dritte Schicht sind die Finanzen. Bei Erwachsenen kann ein Wochenende im Shop eines Spiels ein Loch ins Monatsbudget reißen. Bei Kindern landet die Rechnung bei den Eltern, oft über eine hinterlegte Kreditkarte. Der Fall Epic zeigt, wie leicht ungewollte Käufe entstehen können (Abschnitt 2.3). Danach folgt meist die vierte und schwerste Schicht: der Rückzug. Freunde rufen seltener an, Hobbys schlafen ein, Gespräche am Esstisch werden einsilbig. Das Spiel ist dann nicht mehr Teil des Lebens, sondern sein Ersatz. Gerade diese letzte Schicht wird von außen am spätesten bemerkt. Denn wer still in seinem Zimmer sitzt, stört niemanden – bis es fast zu spät ist.

3.5 Moralpanik? Die stärksten Einwände

Gegen all das gibt es gewichtige Einwände, und sie verdienen Gehör. Der erste ist historisch. Jede neue Unterhaltungsform wurde zunächst verteufelt. Ende des 18. Jahrhunderts klagten Pädagogen und Theologen über die „Lesesucht“. Sie sorgten sich, junge Menschen, vor allem junge Frauen, würden sich in Romanen verlieren und den

https://www.news4teachers.de/2025/11/schueler-haengen-am-handy-und-stolpern-immer-oefter-ueber-gefaehrliche-inhalte-neue-jim-studie-zeigt-alarmierende-entwicklungen/

[53] ESPN: „Southampton boss Hasenhuttl blocks team hotel WiFi to combat addictive gaming“, 2019. Hasenhüttl verglich die Wirkung solcher Spiele mit anderen Suchtmitteln. https://global.espn.com/football/story/_/id/37571245/southampton-boss-hasenhuttl-blocks-team-hotel-wifi-combat-addictive-gaming

[54] CBC Sports: „Video game Fortnite a battleground from kids’ dressing rooms to the pros“, 26.3.2019. https://www.cbc.ca/lite/story/1.5070061

[55] GamesRadar: „Harry Kane reveals his secret to staying chilled at the World Cup: playing Fortnite“, 3.7.2018. https://www.gamesradar.com/uk/harry-kane-reveals-his-secret-to-staying-chilled-at-the-world-cup-playing-fortnite/

[56] OECD: *Finite Time to Learn and Play*, PISA-Policy-Paper, Kapitel zur digitalen Freizeit außerhalb der Schule. https://www.oecd.org/en/publications/finite-time-to-learn-and-play_edbaa4bb-en/full-report/component-7.html

[57] OECD: „Decline in educational performance only partly attributable to the COVID-19 pandemic“, Pressemitteilung, Dezember 2023. Wer in der Schule bis zu einer Stunde täglich digitale Freizeitnutzung hatte, erzielte 49 Punkte mehr in Mathematik als Schüler mit fünf bis sieben Stunden. https://www.oecd.org/en/about/news/press-releases/2023/12/decline-in-educational-performance-only-partly-attributable-to-the-covid-19-pandemic.html

Bezug zur Wirklichkeit einbüßen.[58,59] Später traf es Kinofilme, Comics, Rockmusik und das Fernsehen. Aus heutiger Sicht wirken viele dieser Warnungen komisch. Wer über Spiele klagt, steht also in einer langen Tradition von Fehlalarmen. Das ist ein guter Grund zur Demut.

Wie schnell Spiele zum Sündenbock werden, zeigte 2023 Frankreich. Nach dem Tod des 17-jährigen Nahel durch einen Polizeischuss kam es zu schweren Unruhen. Präsident Emmanuel Macron sagte, manche Jugendliche lebten auf der Straße „die Videospiele nach, die sie vergiftet haben".[60] Der amerikanische Psychologe Christopher Ferguson hielt dagegen: Eine solche Debatte lenke vom Eigentlichen ab, etwa von sozialer Ungleichheit. Wenige Monate später lobte Macron Videospiele als „festen Bestandteil Frankreichs".[61] Die Episode lehrt Vorsicht. Wer verwickelte Probleme auf Spiele schiebt, macht es sich zu leicht – und verliert bei Spielern jede Glaubwürdigkeit.

Der zweite Einwand ist wissenschaftlich. Die bereits genannte Oxford-Studie fand keinen belastbaren Zusammenhang zwischen Spielzeit und Wohlbefinden.[62] Ihre Autoren kritisieren, dass Regierungen und Gesundheitsorganisationen oft weitreichend entscheiden, ohne ausreichende Daten zu haben. Der dritte Einwand ist der wichtigste: Übertriebene Sorge kann selbst Schaden anrichten. In China entstanden ab den 2000er-Jahren zahlreiche Umerziehungslager für angeblich internetsüchtige Jugendliche. In einer Klinik in Linyi wurden Tausende Jugendliche behandelt, viele davon mit Stromstößen ohne Narkose. Erst 2009 verbot das Gesundheitsministerium die Methode.[63,64] Wer Spieler zu Patienten erklärt, ohne sie zu verstehen, macht sie zu Opfern ein zweites Mal.

Was bleibt nach diesen Einwänden? Beide Wahrheiten gelten zugleich. Die große Mehrheit spielt gesund, und Panik hilft niemandem. Eine Minderheit ist aber ernsthaft gefährdet, und Gleichgültigkeit hilft ihr ebenso wenig. Neu gegenüber der Lesesucht des 18. Jahrhunderts ist vor allem eines: Romane hatten keinen Battle Pass. Kein Verlag wusste, um wie viel Uhr eine Leserin das Buch zur Seite legte, und keiner schickte ihr dann eine Erinnerung. Die Sorge über Spiele richtet sich deshalb weniger gegen das Spielen. Sie richtet sich gegen eine Gestaltung, die das Aufhören systematisch erschwert. Das ist kein Kulturpessimismus, sondern Verbraucherschutz.

4. Allein unter Millionen

Online-Spiele versprechen Gemeinschaft. In vielen von ihnen ist man nie allein: Millionen sind gleichzeitig eingeloggt, die Gilde wartet, und im Headset rauschen Stimmen aus drei Kontinenten. Trotzdem berichten gerade Vielspieler oft von Einsamkeit. Wie passt das zusammen? Dieses Kapitel geht dem Widerspruch nach. Es fragt, was Nähe ausmacht und warum auf den größten Trubel oft die größte Leere folgt.

---

[58] Wikipedia: „Lesesucht". Die Debatte um „Lesewut" entzündete sich auch an Goethes *Werther*. https://en.wikipedia.org/wiki/Lesesucht

[59] Beisbart/Maiwald 2001, Abschnitt „Über Lesewut und Lesesucht und ihre Folgen". Die Kritiker waren meist Pädagogen, die zugleich Theologen waren.

[60] NPR: „After days of destruction, Macron blames a familiar bogeyman: video games", 7.7.2023. Französisch: „On a le sentiment que certains vivent dans la rue les jeux vidéo qui les ont intoxiqués" (Übers. d. Verf.). https://www.npr.org/2023/07/07/1186316124/france-riots-macron-video-games

[61] Fortune/AP: „‚Video games are an integral part of France': Macron backpedals", 18.9.2023 (Übers. d. Verf.). https://fortune.com/europe/2023/09/18/video-games-integral-part-of-france-emmanuel-macron-riots/

[62] Vuorre u. a. 2022. Grundlage: sechs Wochen objektive Spieldaten von 38.935 Spielern aus sieben Spielen, verknüpft mit drei Befragungswellen.

[63] Mail & Guardian: „China bans shock treatment to cure internet addiction", 15.7.2009. https://mg.co.za/article/2009-07-15-china-bans-shock-treatment-to-cure-internet-addiction/

[64] Sixth Tone: „Internet Addiction Clinic Uses Electroshock to Cure Patients", 19.8.2016. Das Ministerium nannte die Methode „ohne Grundlage in der klinischen Forschung". https://www.sixthtone.com/news/1217/internet-addiction-clinic-uses-electroshock-to-cure-patients

Es vergleicht Spiele mit Serien und fragt, wen der Rückzug ins Digitale besonders trifft. Und es erzählt am Ende eine Geschichte, die alle einfachen Urteile durcheinanderbringt.

4.1 Gemeinsam einsam

Die amerikanische Soziologin und Psychologin Sherry Turkle forscht seit Jahrzehnten am Massachusetts Institute of Technology über Menschen und Maschinen. 2011 veröffentlichte sie nach fast fünfzehn Jahren Feldforschung ein Buch mit dem Titel *Alone Together*, zu Deutsch „Gemeinsam einsam“.[65] Ihre These: Digitale Technik verspricht Nähe ohne die Mühen echter Beziehungen. Man kann jederzeit Kontakt aufnehmen und ihn ebenso jederzeit beenden. Gerade diese Bequemlichkeit macht die Verbindungen dünn. Man ist ständig verbunden und trotzdem selten wirklich bei jemandem. Turkle nennt das eine „neue Einsamkeit“.

Online-Spiele sind ein Lehrbeispiel dafür. Im Spiel ist man Teil eines Teams, man koordiniert sich in Sekundenbruchteilen und feiert gemeinsam den Sieg. Doch nach dem Ausloggen bleibt oft wenig davon übrig. Niemand bemerkt, ob man krank ist. Niemand bringt Suppe vorbei, niemand umarmt einen bei einer Beerdigung. Der Mitspieler kennt den Avatar, aber nicht den Menschen. Das muss nicht so sein, wie Abschnitt 4.5 zeigen wird. Doch das Design vieler Spiele belohnt die gemeinsame Aufgabe, nicht die Beziehung. Man ist zusammen beschäftigt, nicht zusammen da.

Wohin ein solcher Rückzug im Extremfall führen kann, zeigt Japan. Dort beschreibt das Wort *Hikikomori* Menschen, die sich über Monate oder Jahre fast völlig aus der Gesellschaft zurückziehen. Eine Erhebung des japanischen Kabinettsbüros schätzte 2023 ihre Zahl unter den 15- bis 64-Jährigen auf rund 1,46 Millionen.[66,67] Als häufigste Ursachen nannten die Befragten den Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit oder Mobbing – nicht Spiele. Ein Regierungsbeamter wies aber darauf hin, dass Online-Unterricht und Heimarbeit den Rückzug erleichtern können. Spiele sind also selten der Grund für die Einsamkeit. Sie können aber die Tür von innen sehr bequem verriegeln.

4.2 Betrieb und Leere

Wer viel spielt, kennt einen merkwürdigen Moment. Eben noch war alles laut, schnell und voller Bedeutung. Es gab Explosionen, Siegesmusik und Nachrichten im Sekundentakt. Dann geht der Bildschirm aus, und plötzlich ist es still. Das Zimmer wirkt leer, und die Wirklichkeit fühlt sich grau und zäh an. Psychologen erklären das mit Gewöhnung. Ein Gehirn, das stundenlang starke Reize bekommen hat, empfindet die normale Welt als reizarm. Das Gefühl der Leere ist dann kein Charakterfehler, sondern ein Kater nach dem Rausch. Und der einfachste Weg, ihn zu vertreiben, ist der Neustart des Spiels.

Der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hat dieses Muster bereits im 17. Jahrhundert beschrieben. In seinen *Pensées* schreibt er, alles Unglück der Menschen komme aus einer einzigen Ursache: dass sie nicht ruhig in einem Zimmer bleiben können.[68] Die Menschen suchten ständig Zerstreuung, das *divertissement*, um nicht über sich selbst nachdenken zu müssen. Für Pascal gehörten dazu die Jagd, das Glücksspiel und sogar der Krieg. Heute stünde vermutlich das Smartphone ganz oben auf seiner

[65] Turkle 2011. Grundlage sind Hunderte Interviews aus fast fünfzehn Jahren; das Buch schließt eine Trilogie ab, die 1984 mit *The Second Self* begann.

[66] Aaj News/AFP: „Japan govt survey finds 1.5m living as recluses“, 5.4.2023. Häufigster genannter Grund war der Verlust des Arbeitsplatzes; ein Fünftel nannte die Pandemie. https://english.aaj.tv/news/amp/30317145

[67] Inquirer/Yomiuri: „1.46 million working-age people socially isolated in Japan“, 3.4.2023. Befragt wurden im November 2022 rund 30.000 Menschen zwischen 10 und 69 Jahren. https://newsinfo.inquirer.net/1751676/1-46-million-working-age-people-socially-isolated-in-japan

[68] Pascal, *Pensées*, Fragment „Divertissement“ (Br. 139). Französisch: „tout le malheur des hommes vient d’une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre“ (Übers. d. Verf.). http://www.penseesdepascal.fr/Divertissement/Divertissement.php

Liste. Pascal war kein Spielverderber. Er erfand selbst eine frühe Rechenmaschine und begründete mit Fermat die Wahrscheinlichkeitsrechnung – ausgerechnet anhand von Glücksspielfragen.[69]

Das biblische Buch Prediger kennt dieselbe Erfahrung. Sein Verfasser hat alles ausprobiert, Reichtum, Bauprojekte und Vergnügen. Sein Fazit: „Alles war eitel und Haschen nach Wind.“[70] Der Kirchenvater Augustinus hat später den Grund dafür benannt. Am Anfang seiner *Bekenntnisse* betet er: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.“[71] Hinter dem endlosen Weiterklicken steckt oft eine Sehnsucht, die kein Spiel stillen kann. Es ist die Sehnsucht nach Sinn, Anerkennung und Zugehörigkeit. Spiele bieten davon kleine, schnelle Portionen. Sie sättigen für den Moment und machen sofort wieder hungrig. Wer die Leere nach dem Spiel ernst nimmt, statt sie zu übertönen, ist der Antwort schon näher.

4.3 Schlimmer als Serien?

Der Vergleich liegt nahe: Ist ein verspieltes Wochenende schlimmer als ein Wochenende vor Netflix? Die Streamingbranche selbst sieht beides als Konkurrenz um dieselbe Ressource. Im Januar 2019 schrieb Netflix an seine Aktionäre, man konkurriere stärker mit *Fortnite* als mit dem Fernsehsender HBO – „und verliere“ gegen das Spiel.[72] Netflix-Chef Reed Hastings hatte schon früher erklärt, sein größter Konkurrent sei eigentlich der Schlaf.[73] Gemeint war das als Scherz. Doch es beschreibt eine Ökonomie, in der Aufmerksamkeit die knappste Ware ist. Und am Wochenende wird sie besonders gern verkauft: Laut Statistischem Bundesamt verbringen Menschen ab zehn Jahren dann täglich gut zwei Stunden mit Fernsehen und Streaming.[74]

Zwischen Serien und Spielen gibt es dennoch wichtige Unterschiede. Eine Serie hat Folgen, Staffeln und irgendwann ein Ende. Auch wer zehn Folgen am Stück schaut, erreicht einmal den Abspann. Viele Online-Spiele haben keinen (Abschnitt 1.2). Eine Serie verlangt kein Geld über das Abo hinaus, ein Spiel lockt mit dem Shop. Eine Serie kennt keinen sozialen Druck – die Gilde schon. Und eine Serie bestraft niemanden, der eine Woche aussetzt. Ein Spiel mit Streak und Battle Pass tut genau das. Insofern sind manche Online-Spiele tatsächlich bindender als Serien. Sie verbinden Unterhaltung mit Verpflichtung, Geld und Gruppendruck.

Fairerweise muss man auch die andere Seite sehen. Spielen ist aktiv, Fernsehen meist passiv. Wer spielt, denkt, plant, reagiert und spricht oft mit anderen. Wer stundenlang Serien schaut, tut das selten. Auch Streamingdienste nutzen dunkle Muster, etwa die automatisch startende nächste Folge. Die Frage „Was ist schlimmer?“ ist deshalb falsch gestellt. Besser fragt man: Was verdrängt es? Ein Spieleabend mit Freunden kann wertvoller sein als ein einsamer Serienmarathon. Und eine gemeinsam geschaute Serie kann verbindender sein als ein einsames Grinden nach Erfahrungspunkten. Entscheidend ist, ob am Ende Menschen zusammengekommen sind – oder nur Stunden verschwunden.

---

[69] Spektrum der Wissenschaft: „Blaise Pascal (1623–1662): Vater der Wahrscheinlichkeitsrechnung“. Die Rechenmaschine „Pascaline“ entstand 1642–1645; der Briefwechsel mit Pierre de Fermat 1654 galt der fairen Aufteilung des Einsatzes bei abgebrochenen Glücksspielen. https://www.spektrum.de/wissen/blaise-pascal-1623-1662/940105

[70] Prediger 1,14 (Luther 2017). https://www.bibleserver.com/LUT/Pred1,2

[71] Augustinus, *Confessiones* I,1 (Übers. d. Verf.). Latein: „inquietum est cor nostrum, donec requiescat in te“.

[72] CNBC: „Netflix more scared of Fortnite and YouTube than Disney and Amazon“, 17.1.2019. Original: „We compete with (and lose to) Fortnite more than HBO.“ (Übers. d. Verf.) https://www.cnbc.com/2019/01/17/netflix-more-scared-of-fortnite-and-youtube-than-disney-and-amazon.html

[73] Digiday: „Cheatsheet: Netflix has a new growth story to pitch“, 2019. Die Aussage Hastings’ zum Schlaf als Konkurrent stammt aus dem Jahr 2017. https://digiday.com/media/cheatsheet-netflix-new-growth-story-tell/

[74] Statistisches Bundesamt: „Fast 2,5 Stunden mehr Zeit für Freizeitaktivitäten an Wochenenden als unter der Woche“, Pressemitteilung Nr. 201 vom 6.6.2025. An Wochenenden und Feiertagen entfallen 2 Stunden 7 Minuten auf Fernsehen und Streaming. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/06/PD25_201_63991.html

4.4 Das Gefälle

Nicht alle trifft der Sog gleich stark. Das deutlichste Gefälle verläuft zwischen den Geschlechtern. Jungen zwischen 10 und 17 Jahren spielen laut Statistischem Bundesamt viermal so lange wie Mädchen (Abschnitt 3.2). Mädchen verbringen dafür mehr Zeit in sozialen Netzwerken. Beide Bildschirme ersetzen dabei Erfahrungen, die man nur im echten Miteinander macht. Dazu gehört der Streit auf dem Schulhof, der sich ohne Blockieren-Knopf lösen muss. Dazu gehört das Training im Verein bei Nieselregen und die Probe im Chor, bei der man auf andere hören muss. Wer diese Erfahrungen nicht sammelt, lernt manche soziale Fähigkeiten später oder mühsamer.

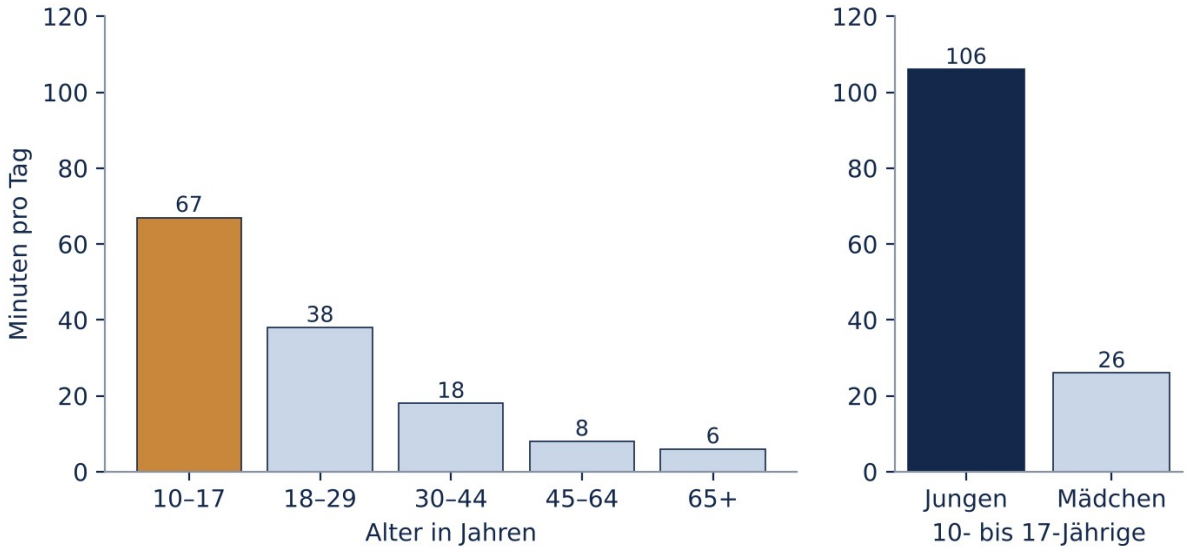


Abb. 4: Tägliche Zeit für Video- und Computerspiele in Deutschland 2022 (in Minuten), nach Alter und bei 10- bis 17-Jährigen nach Geschlecht. Datenquelle: Statistisches Bundesamt, Zeitverwendungserhebung 2022.

Ein zweites Gefälle verläuft entlang der sozialen Herkunft. Das Robert Koch-Institut hat in seiner großen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie KiGGS gezeigt, dass Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status seltener Sport treiben und sich häufiger ungesund ernähren.[75] Auswertungen der älteren KiGGS-Daten fanden zudem eine starke Bildschirmnutzung häufiger in sozial benachteiligten Familien.[76] Das hat wenig mit Erziehungswillen zu tun, aber viel mit Gelegenheiten. Wo der Sportverein Beiträge kostet, die Wohnung eng ist und die Eltern im Schichtdienst arbeiten, ist das Spiel oft die billigste und sicherste Freizeit. Das kostenlose Online-Spiel ist hier nicht Luxus, sondern Lückenfüller.

So entsteht ein Gefälle der Sozialisierung, das sich selbst verstärken kann. Kinder mit vielen analogen Gelegenheiten nutzen Spiele als eines von mehreren Hobbys. Kinder mit wenigen Gelegenheiten finden im Spiel ihre Hauptbühne für Anerkennung und Freundschaft. Ihnen gilt dann auch das ganze Arsenal der Kaufanreize (Kapitel 2). Das ist keine Anklage gegen Eltern, die sich oft nach Kräften mühen. Es ist ein Auftrag an Schulen, Kommunen, Vereine und Gemeinden. Wer will, dass Jugendliche den Bildschirm freiwillig ausschalten, muss ihnen etwas bieten, wofür es sich lohnt. Ein Verbot ohne Alternative ist nur ein Stromausfall.

[75] Kuntz u. a. 2018. Der sozioökonomische Status wird in KiGGS aus Bildung, Beruf und Einkommen der Eltern gebildet.

[76] Sill o. J. Die Bachelorarbeit wertet die KiGGS-Basiserhebung (2003–2006) des Robert Koch-Instituts mit 6.812 Jugendlichen aus; die Befunde sind entsprechend älter.

4.5 Ibelin

Im Jahr 2014 stirbt in Oslo der 25-jährige Mats Steen. Er hatte Duchenne-Muskeldystrophie, eine unheilbare Erbkrankheit, die die Muskeln nach und nach schwinden lässt. Die letzten Jahre verbrachte er fast nur noch im Rollstuhl vor dem Computer. Seine Eltern machten sich Sorgen. Sie fürchteten, ihr Sohn führe ein einsames Leben, verloren in einem Spiel. Nach seinem Tod erleben sie eine Überraschung. Aus ganz Europa melden sich Menschen, die Mats als „Ibelin" kannten. So hieß seine Figur in *World of Warcraft*. Er war Mitglied einer Gilde namens „Starlight", und er war dort ein Freund, ein Tröster und ein Mittelpunkt.[77]

Mehrere Gildenmitglieder reisen zur Beerdigung nach Oslo, manche mit Unterstützung der anderen. Über seinem Sarg liegt ein Wappenrock der Gilde.[78] Die Eltern lesen nun Tausende Seiten an Chatprotokollen und Rollenspieltexten, die seine Freunde aufbewahrt haben. Sie erfahren von Freundschaften, Flirts, Streit und Versöhnung – von acht Jahren gelebtem Leben, das ihnen verborgen geblieben war. Der norwegische Regisseur Benjamin Ree hat daraus 2024 den Dokumentarfilm *Ibelin* gemacht. Er gewann beim Sundance-Festival den Publikumspreis und den Regiepreis in der Kategorie Weltkino Dokumentarfilm.[79] Der Film verschweigt auch Mats' Schwächen nicht. Er zeigt einen jungen Mann mit Fehlern – und gerade deshalb einen ganzen Menschen.

Ermutigend ist auch, was Spielgemeinschaften gemeinsam erreichen. Bei den Benefiz-Marathons von *Games Done Quick* spielen die besten Speedrunner der Welt Klassiker in Rekordzeit durch – eine Woche lang, rund um die Uhr, live im Netz. Allein im Januar 2025 spendeten die Zuschauer dabei über 2,5 Millionen Dollar für die Krebsvorsorge. Seit 2010 kamen mehr als 54 Millionen Dollar zusammen, unter anderem für Ärzte ohne Grenzen.[80,81] Hier wird sichtbar, was Gamer bewegen, wenn sie sich ein Ziel jenseits des Bildschirms setzen.

Diese Geschichte stellt alle schnellen Urteile auf den Kopf, auch manche in diesem Essay. Für Mats war das Spiel kein Gefängnis, sondern ein Fenster. Es gab ihm einen Körper, der laufen konnte, und Freunde, die ihn nicht über seine Krankheit definierten. Die Frage ist also nicht, ob eine Gemeinschaft online oder offline stattfindet. Die Frage ist, ob sie trägt. Echte Gemeinschaft fragt nach dem Menschen hinter dem Avatar. Sie bemerkt, wenn jemand zehn Tage nicht online ist, und sorgt sich. Genau das taten Mats' Freunde, als er einmal länger fehlte.[82] Wo Spiele solche Gemeinschaft ermöglichen, sind sie ein Segen. Wo sie nur Beschäftigung organisieren, bleibt man allein unter Millionen.

---

[77] PC Gamer: Interview mit Regisseur Benjamin Ree zu *The Remarkable Life of Ibelin*, Oktober 2024. Mats Steen starb mit 25 Jahren an Duchenne-Muskeldystrophie. https://pcgamer.com/games/mmo/the-director-of-world-of-warcraft-documentary-the-remarkable-life-of-ibelin-says-its-a-coming-of-age-story-were-trying-to-capture-a-human-being

[78] The A.V. Club: „A documentary mostly shot in World Of Warcraft will make you cry", 2024. https://avclub.com/the-remarkable-life-of-ibelin-world-of-warcraft-will-make-you-cry

[79] Microsoft Source: „His own body weakened by a rare disease, a gamer adopts a stronger one – and leaves a legacy – within World of Warcraft", 2024. https://news.microsoft.com/source/features/work-life/his-own-body-weakened-by-rare-disease-gamer-adopts-stronger-one-leaves-legacy-within-world-of-warcraft/

[80] Video Games Chronicle: „Awesome Games Done Quick 2025 raised more than $2.5 million for charity", Januar 2025. Gesamtsumme: 2.556.305 US-Dollar für die Prevent Cancer Foundation. https://www.videogameschronicle.com/news/awesome-games-done-quick-2025-raised-more-than-2-5-million-for-charity

[81] Game Developer: Pressemitteilung „Awesome Games Done Quick 2025 Raises Over $2.5 Million for Prevent Cancer Foundation", 12.1.2025. Weitere Empfänger seit 2010 waren u. a. der Malala Fund und Ärzte ohne Grenzen. https://www.gamedeveloper.com/press-release/awesome-games-done-quick-2025-raises-over-2-5-million-for-prevent-cancer-foundation

[82] Galaxus: „He passed away at 25 – but Mats Steen lives on in World of Warcraft", 14.11.2024. https://www.galaxus.ch/en/page/he-passed-away-at-25-but-mats-steen-lives-on-in-world-of-warcraft-35614

5. Zurück ins Miteinander

Die bisherigen Kapitel haben Mechanismen, Zahlen und Geschichten gesammelt. Nun geht es um die wichtigste Frage: Was tun? Die Antwort hat mehrere Ebenen, denn das Problem hat sie auch. Der Einzelne kann seine Warnzeichen erkennen. Familien können Regeln finden, die verbinden statt spalten. Gesetzgeber können die Spielregeln für Anbieter ändern. Gemeinden, Vereine und Nachbarschaften können Räume öffnen, in denen sich das echte Leben wieder lohnt. Und jeder kann eine alte Kunst neu lernen, die in fast allen Religionen bekannt ist: die Kunst des Aufhörens.

5.1 Frühwarnzeichen

Ob ein Spielverhalten problematisch ist, lässt sich nicht an der Uhr ablesen (Abschnitt 3.1). Man erkennt es eher an kleinen Verschiebungen. Wer sich vornimmt, eine Stunde zu spielen, und regelmäßig erst nach vier aufhört, verliert die Kontrolle. Wer Freunde absagt, Hobbys schleifen lässt oder nachts für ein Event aufsteht, verschiebt die Prioritäten. Wer weiterspielt, obwohl Noten absacken, der Job wackelt oder die Beziehung leidet, ignoriert die Folgen. Dazu kommen typische Begleiter: Gereiztheit, wenn das Spielen nicht möglich ist. Ausreden und kleine Lügen über die Spielzeit. Geldausgaben, die man lieber verschweigt.

Ein einfacher Selbsttest hilft mehr als jede Grübelei. Man kann eine Woche lang ehrlich aufschreiben, wann man spielt, wie lange und mit welchem Gefühl man aufhört. Danach stellt man sich drei Fragen. Spiele ich, weil ich will, oder weil ich muss? Fühle ich mich nach dem Spielen erholt oder leer? Und könnte ich eine Woche pausieren, ohne nervös zu werden? Wer bei allen drei Fragen zögert, sollte aufmerksam werden. Das ist noch keine Diagnose, aber ein Signal. Viele Betroffene berichten, dass schon das Aufschreiben ihnen die Augen geöffnet hat.

Wer sich sorgt, um sich selbst oder um sein Kind, muss nicht allein bleiben. Kinder- und Jugendärzte bieten inzwischen gezielte Screenings an. Die DAK und der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte haben dafür ein Mediensucht-Screening für 12- bis 17-Jährige entwickelt, das die Kriterien der ICD-11 nutzt.[83] Beratungsstellen für Suchtfragen kennen das Thema längst, und spezialisierte Angebote informieren Betroffene und Angehörige auch online.[84] Wichtig ist die Haltung, mit der man anspricht, was man beobachtet. Vorwürfe treiben Spieler tiefer ins Spiel, denn dort werden sie wenigstens nicht kritisiert. Interesse dagegen öffnet Türen. Wer fragt: „Zeig mir mal, was du da spielst!“, erfährt mehr als jemand, der nur den Stecker zieht.

5.2 Regeln, die verbinden

Familien brauchen Regeln für Bildschirme, darin sind sich fast alle Fachleute einig. Umstritten ist, wie diese Regeln aussehen sollen. Die japanische Präfektur Kagawa hat 2020 einen strengen Weg versucht. Eine Verordnung empfiehlt Familien, Kindern unter 18 Jahren an Schultagen höchstens 60 Minuten Spielzeit zu erlauben, an freien Tagen 90 Minuten. Ein Jugendlicher und seine Mutter klagten dagegen, die Anwaltskammer forderte die Aufhebung. Das Bezirksgericht Takamatsu erklärte die Verordnung

[83] DAK-Gesundheit: „DAK-Suchtstudie: Millionen Kinder haben Probleme durch Medienkonsum“, Pressemitteilung, 12.3.2025. Das Screening mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen wird bei den Vorsorgen J1 und J2 eingesetzt. https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/dak-suchtstudie-millionen-kinder-haben-probleme-durch-medienkonsum-_91832

[84] Computersuchthilfe: Informations- und Hilfeportal zu Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht für Betroffene und Angehörige, eingerichtet 2020 im Rahmen der DAK-Präventionsoffensive. https://www.computersuchthilfe.info

dennoch für verfassungsgemäß – auch weil sie nur Empfehlungen ausspricht.[85,86] Durchsetzen kann der Staat solche Grenzen im Kinderzimmer ohnehin nicht. Das können nur Familien selbst.

In Deutschland haben die Initiativen klicksafe und Internet-ABC einen anderen Weg gewählt: den Mediennutzungsvertrag. Eltern und Kinder legen darin gemeinsam fest, welche Geräte, Zeiten und Inhalte gelten. Sie bestimmen auch, was passiert, wenn jemand die Abmachung bricht – und zwar für beide Seiten.[87] Der Trick liegt in der Beteiligung. Eine Regel, an der ein Kind mitgeschrieben hat, wird eher eingehalten als ein Dekret von oben. Bewährt haben sich zudem bildschirmfreie Zonen, etwa der Esstisch und das Schlafzimmer in der Nacht. Auch Wochenbudgets sind sinnvoll, die ein älteres Kind selbst einteilt. So lernt es nicht nur Verzicht, sondern Selbststeuerung.

Die wirksamste Regel steht allerdings in keinem Vertrag: das Vorbild. Die DAK-Studie 2025 untersuchte auch das sogenannte Phubbing. Gemeint ist, dass jemand im Gespräch ständig aufs Handy schaut. 35,2 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlten sich durch die Smartphone-Nutzung anderer ignoriert.[88] Eltern, die beim Abendessen Nachrichten lesen, predigen ihren Kindern schlecht vom Maßhalten. Umgekehrt wirkt etwas überraschend gut: mitspielen. Wer sich von seinem Kind ein Spiel erklären lässt, lernt dessen Welt kennen. Er versteht, was „nur noch diese Runde“ wirklich bedeutet. Und er gewinnt eine Gesprächsbasis, die kein Verbot je schaffen kann.

Politiker greifen bei diesem Thema gern zum Appell. Der frühere US-Präsident Barack Obama mahnte 2009 in seiner ersten großen Rede vor dem Kongress: Kein Programm ersetze Eltern, die den Fernseher ausschalten, die Videospiele wegräumen und ihrem Kind vorlesen.[89] Pikant am Rande: Im Wahlkampf 2008 hatte er selbst in Videospielen wie *Madden NFL* und *Burnout Paradise* Anzeigen geschaltet.[90] Der Widerspruch ist lehrreich. Spiele sind weder Feind noch Babysitter. Sie sind ein Teil des Familienlebens, der einen Platz braucht – und eine Grenze.

5.3 Was Gesetze können

Staaten weltweit haben mit Gesetzen experimentiert, und die Ergebnisse sind lehrreich. China griff 2021 am härtesten durch. Minderjährige dürfen Online-Spiele seither nur freitags, samstags, sonntags und an Feiertagen spielen, jeweils von 20 bis 21 Uhr. Wenige Wochen vorher hatte eine staatliche Wirtschaftszeitung Online-Spiele als „geistiges Opium“ bezeichnet, worauf die Aktien großer Spielekonzerne einbrachen.[91,92]

---

[85] Anime News Network: „Kagawa Prefecture Passes Ordinance Restricting Children's Video Game Playing Time“, 18.3.2020. In der Bürgerbeteiligung äußerten sich 67 von 71 Unternehmen ablehnend. https://www.animenewsnetwork.com/interest/2020-03-18/kagawa-prefecture-passes-ordinance-restricting-children-video-game-playing-time/.157624

[86] Japan Today: „Japan court upholds constitutionality of gaming addiction ordinance“. Das Bezirksgericht Takamatsu wies die Klage auf Schadensersatz ab. https://japantoday.com/category/national/japan-court-upholds-constitutionality-of-gaming-addiction-ordinance

[87] Internet-ABC/klicksafe: Pressemitteilung „Medienpreis für Online-Tool von klicksafe und dem Internet-ABC“, 3.11.2015. Das Werkzeug ist unter mediennutzungsvertrag.de frei nutzbar. https://internet-abc.de/fileadmin/user_upload/categories/for_parents/news/kl15pm10_mediennutzungsvertrag.PDF

[88] DAK-Gesundheit, Pressemitteilung vom 12.3.2025 (wie oben). 25,2 Prozent erlebten zudem soziale Konflikte im Zusammenhang mit Phubbing.

[89] Kotaku: „Obama Talks Gaming During Congressional Address“, Februar 2009. Original: „turn off the TV, put away the video games, and read to their child“ (Übers. d. Verf.). https://kotaku.com/obama-talks-gaming-during-congressional-address-5160237

[90] Game Developer: „Obama warns of distractions of PlayStation, Xbox era“. https://gamedeveloper.com/game-platforms/obama-warns-of-distractions-of-playstation-xbox-era

[91] Sixth Tone: „China Limits Minors to Gaming at Most 3 Hours a Week“, 30.8.2021. https://www.sixthtone.com/news/1008398/china-limits-minors-to-gaming-at-most-3-hours-a-week

[92] Al Jazeera: „China forbids minors from gaming more than three hours per week“, 30.8.2021. Die Formulierung „geistiges Opium“ wurde nach dem Kurssturz aus dem Artikel entfernt. https://www.aljazeera.com/economy/2021/8/30/china-forbids-minors-from-gaming-more-than-3-hours-per-week

Südkorea ging den umgekehrten Weg. Es schaffte 2021 sein „Cinderella-Gesetz“ ab, das unter 16-Jährigen seit 2011 das Online-Spielen zwischen Mitternacht und sechs Uhr morgens verbot. Viele Jugendliche hatten es mit fremden Ausweisnummern umgangen. Die Regierung begründete die Abschaffung mit den Rechten der Kinder.[93,94]



Abb. 5: Wie Staaten auf Online-Spiele reagieren – ausgewählte Regeln und Urteile 2011–2026. Datenquellen: siehe Fußnoten in den Abschnitten 2.2, 2.4, 3.1, 5.2 und 5.3.

Zwischen diesen Polen entwickelt sich ein dritter Weg. Er zielt weniger auf Spielzeiten als auf die Gestaltung der Spiele. Deutschland hat dafür das Jugendschutzgesetz 2021 reformiert. Seit Januar 2023 berücksichtigt die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) bei der Altersfreigabe auch Kaufanreize, Lootboxen und „Handlungsdruck“, etwa durch Countdowns und ablaufende Angebote. Spiele tragen dann Hinweise wie „In-Game-Käufe + zufällige Objekte“.[95,96] Australien, Brasilien und die EU-Verbraucherschützer gehen in ähnliche Richtungen (Abschnitte 2.2 und 2.4). Das Ziel ist nicht, Spiele zu verbieten. Das Ziel ist, die Verführung sichtbar und für Kinder unzugänglich zu machen.

Was wäre noch denkbar? Einige Vorschläge liegen auf dem Tisch und kosten Anbieter vor allem Gewinnmarge. Für Minderjährige könnten standardmäßig Ausgabenlimits gelten, die nur Eltern erhöhen dürfen. Preise wären immer auch in Euro anzuzeigen. Streaks könnten verboten werden, die beim Aussetzen Fortschritt vernichten. Und es bräuchte eine Pflicht, Spielern auf Wunsch ihre Spielzeit und Ausgaben übersichtlich anzuzeigen. Die Branche wird einwenden, dass Regulierung Innovation bremst. Das stimmt nur halb. Auch Autos wurden durch Sicherheitsgurte nicht langweiliger. Gute Gesetze schützen nicht vor dem Spiel. Sie schützen das Spiel vor seinem schlechtesten Geschäftsmodell.

5.4 Analoge Gegenwelten

Verbote allein schaffen keine Alternative. Wer will, dass Menschen vom Bildschirm aufstehen, muss Orte schaffen, an denen es sich lohnt, aufzustehen. Der Prophet Sacharja beschreibt um 520 vor Christus eine Vision des erneuerten Jerusalem. Darin sitzen alte Männer und Frauen auf den Plätzen, „und die Plätze der Stadt sollen voll sein von

[93] Wikipedia: „Shutdown law“. In Kraft vom 20.11.2011 bis zur Aufhebung 2021. https://en.wikipedia.org/wiki/Shutdown_law

[94] Engadget: „South Korea to end its controversial gaming curfew“, August 2021. https://www.engadget.com/south-korea-gaming-shutdown-law-end-163212494.html

[95] AJS NRW: *AJS FORUM* 4/2023, „Schöne Bescherung“. Die USK nennt als Gründe für Altersfreigaben nun auch „Handlungsdruck“ sowie „In-Game-Käufe und zufällige Objekte“. https://ajs.nrw/wp-content/uploads/2024/01/AJS-FORUM-04-2023_Schoene-Bescherung.pdf

[96] mobiFlip: „In-Game-Käufe und Lootboxen: USK erweitert Prüfkriterien“. Grundlage ist das novellierte Jugendschutzgesetz vom Mai 2021. https://www.mobiflip.de/shortnews/in-game-kaeufe-und-lootboxen-usk-erweitert-pruefkriterien/

Knaben und Mädchen, die dort spielen“.[97] Das spielende Kind ist hier kein Problem, sondern ein Zeichen von Frieden und Segen. Bemerkenswert ist, wo es spielt: auf dem Platz, unter den Augen der Alten, mitten in der Gemeinschaft. Spiel und Miteinander gehören in dieser Vision untrennbar zusammen.

Wie tief Spiele Gemeinschaft stiften können, zeigt noch einmal das Königliche Spiel von Ur (Abschnitt 1.1). Fast überall auf der Welt geriet es in Vergessenheit. Nur in der jüdischen Gemeinde der indischen Stadt Kochi wurde eine Variante weitergespielt. Erst als die Familien in den 1950er-Jahren nach Israel auswanderten, endete die ununterbrochene Tradition.[98] Über viertausend Jahre hat ein Spiel überlebt, weil es am Tisch weitergegeben wurde, von Großeltern an Enkel. Kein Server hat es gespeichert. Es lebte in einer Gemeinschaft, und mit der Gemeinschaft zog es um. Ein schöneres Bild für das, was Spiel sein kann, gibt es kaum.

Heute entstehen solche Orte neu. Brettspielcafés boomen, Spieleabende in Gemeindehäusern und Bibliotheken füllen sich. Jugendgruppen veranstalten LAN-Partys, bei denen Gamer ihre Rechner mitbringen und zusammen in einem Raum sitzen. In den USA rief die jüdische Initiative Reboot 2010 mit ihrem „Sabbath Manifesto“ einen „National Day of Unplugging“ ins Leben. Einmal im Jahr, von Sonnenuntergang zu Sonnenuntergang, legen Teilnehmer jeder Herkunft ihre Geräte beiseite.[99,100] Gemeinden und Vereine haben hier eine große Chance. Sie müssen keine Gegner der Gamer sein. Sie können ihre Gastgeber werden – mit Snacks, Strom und einem offenen Ohr.

5.5 Die Freiheit, aufzuhören

Am Ende führt der Weg zurück zum Anfang: zum Zauberkreis, den man betreten und wieder verlassen kann. Die Bibel hat dieser Grenze eine eigene Ordnung gegeben, den Sabbat. Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten ruhen, heißt es in den Zehn Geboten.[101] Der jüdische Philosoph Abraham Joshua Heschel nannte den Sabbat 1951 einen „Palast in der Zeit“.[102] Er meinte damit einen Raum, der nicht gebaut, sondern freigehalten wird. Der Sabbat ist keine Strafe für Fleißige. Er ist eine Erinnerung daran, dass der Mensch mehr ist als seine Produktivität. Und, so darf man ergänzen, mehr als seine Spielzeit.

Der Apostel Paulus hat dieses Prinzip auf eine knappe Formel gebracht. An die Gemeinde in Korinth schreibt er: „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich.“[103] Darin liegt ein bemerkenswertes Gleichgewicht. Paulus verbietet nicht, er relativiert. Er fragt nicht zuerst, ob etwas erlaubt ist, sondern ob es frei macht. Das ist genau die Frage, die auch über jedem Spiel stehen sollte. Ein gutes Spiel macht frei – frei vom Alltag, frei zum Lachen, frei für andere. Ein schlechtes macht abhängig, auch wenn es sich wie Freiheit anfühlt.

Christliche Denker haben dem Spiel sogar einen Ehrenplatz gegeben. Der katholische Theologe Romano Guardini beschrieb 1918 den Gottesdienst als Spiel: „Vor Gott ein Spiel zu treiben, ein Werk der Kunst – nicht zu schaffen, sondern zu sein, das ist das innerste Wesen der Liturgie.“[104] Der Jesuit Hugo Rahner widmete dem *Spielenden*

[97] Sacharja 8,4–5 (Luther 2017). https://www.bibleserver.com/LUT.ELB/Sacharja8
[98] Wikipedia: „Royal Game of Ur“. Woolley fand bei seinen Grabungen in Ur (1922–1934) fünf Spielbretter; eine Variante spielten Juden in Kochi (Indien) bis zu ihrer Auswanderung nach Israel in den 1950er-Jahren. https://en.wikipedia.org/wiki/Royal_Game_of_Ur
[99] J. The Jewish News of Northern California: „Stop tapping, start talking: National Day of Unplugging“, 8.3.2018. Der Zeitplan von Freitag- bis Samstagabend verweist auf die Wurzeln im Schabbat. https://jweekly.com/2018/03/08/stop-tapping-start-talking-national-day-unplugging/
[100] My Jewish Learning: „Sabbath Manifesto“. Erster der zehn Grundsätze: „Avoid technology“. https://myjewishlearning.com/?p=26800
[101] Exodus 20,8–10 (Luther 2017). https://www.bibleserver.com/LUT.Ne%C3%9C.NG%C3%9C.ZB/2.Mose20
[102] Heschel 1951. Englisch: „a palace in time“.
[103] Erster Korintherbrief 6,12 (Luther 2017). https://www.bibleserver.com/LUT.ELB/1.Korinther6%2C17

Menschen nach dem Zweiten Weltkrieg ein ganzes Buch.[105] Der evangelische Theologe Jürgen Moltmann nannte die Spielenden 1971 „die ersten Freigelassenen der Schöpfung".[106] Schon Platon hatte gefordert, der Mensch solle sein Leben damit verbringen, „die schönsten Spiele zu spielen" – zu opfern, zu singen und zu tanzen.[107] Die höchste Form des Spiels ist demnach zweckfrei. Sie ist das genaue Gegenteil eines Spiels, das vor allem Umsatz erzeugen soll.

Wie das aussehen kann, zeigt ausgerechnet der erfolgreichste E-Sportler der Welt. Lee Sang-hyeok, genannt „Faker", hat in *League of Legends* sechs Weltmeistertitel gewonnen. In seiner Freizeit liest er, von Romanen bis zur Hirnforschung. Ende 2025 erzählte er dem südkoreanischen Premierminister, früher habe er keine Bücher gelesen. Erst habe er es aus Pflicht getan, doch dann habe es Spaß gemacht und seinen Geist beruhigt.[108] Wer an der Weltspitze eines Spiels steht, weiß offenbar besonders gut, wann es Zeit ist, den Bildschirm zu verlassen.

Die Freiheit, aufzuhören, ist deshalb kein Verzicht, sondern eine Fähigkeit. Man kann sie üben wie einen schwierigen Level. Man beginnt mit einem Abend, dann mit einem Wochenende. Man entdeckt, dass die Gilde auch ohne einen überlebt und dass der verpasste Event-Gegenstand schon nach einer Woche niemandem mehr wichtig ist. Und man erlebt das, was die Spiele früher selbst boten: den Abspann. Den Moment, in dem man zufrieden den Controller hinlegt, weil etwas gut war und nun vorbei ist. Wer diesen Moment zurückgewinnt, hat nicht weniger gespielt. Er hat das Spiel wieder zum Spiel gemacht.

Schluss – Weiterspielen, aber anders

„Nur noch eine Runde" – dieser Satz trägt die ganze Spannung des Themas. Er kann das Versprechen eines schönen Abends sein oder der Anfang eines verlorenen Wochenendes. Nach fünf Kapiteln lässt sich genauer sagen, woran das liegt. Viele Online-Spiele sind wunderbare Spiele. Manche aber haben die drei Merkmale verloren, die Spiel seit viertausend Jahren ausmachen. Sie sind nicht mehr zweckfrei, weil sie Geld verdienen sollen, und zwar am besten fortlaufend. Sie sind nicht mehr ganz freiwillig, weil Streaks, Saisons und Gruppendruck das Aufhören bestrafen. Und sie sind nicht mehr begrenzt, weil sie auf Endlosigkeit gebaut sind (Kapitel 1). Ihre Werkzeuge stammen aus der Verhaltenspsychologie und aus Las Vegas (Kapitel 2). Sie treffen die meisten Menschen harmlos, eine Minderheit aber hart (Kapitel 3). Und sie können Gemeinschaft stiften oder Vereinzelung verschleiern (Kapitel 4).

Die gute Nachricht lautet: Nichts davon ist Schicksal. Der Rigveda-Spieler hörte vor dreitausend Jahren den Rat, seinen Acker zu bestellen. Heute bestellen wir unseren Acker gemeinsam – in Familien, Gemeinden, Parlamenten und auch in den Spielen selbst (Kapitel 5). Spieler haben dabei die stärkste Stimme. Sie wissen am besten, welche Spiele sie achten und welche sie nur melken. Jede Rezension, jeder Verzicht auf einen

---

[104] Guardini 1918, Kapitel „Die Liturgie als Spiel"; Zitat nach der Besprechung bei Lehmanns. https://www.lehmanns.ch/media/105487457

[105] Rahner 1952. Das Buch geht auf einen Eranos-Vortrag von 1948 zurück und deutet auch Gottes Schöpfung als „Spiel".

[106] Moltmann 1971. Der Untertitel lautet: *Versuche über die Freude an der Freiheit und das Wohlgefallen am Spiel*.

[107] Platon, *Nomoi* VII, 803c–e. Griechisch: „παίζοντα ὅτι καλλίστας παιδιάς", genannt werden „θύοντα καὶ ᾄδοντα καὶ ὀρχούμενον" (Übers. d. Verf.); vgl. Society for Classical Studies: „Religious Practice as Play in Plato's Laws". https://classicalstudies.org/religious-practice-play-plato%E2%80%99s-laws

[108] Sheep Esports: „LoL: Faker meets Prime Minister Kim Min-seok to discuss his career and esports' future", 2025. Original: „When I was younger, I didn't read books. At first, I read because I thought I should study, but as I kept reading, it became fun, and it put my mind at ease." (Übers. d. Verf.) https://www.sheepesports.com/de/articles/lol-faker-meets-prime-minister-kim-min-seok-to-discuss-esports-future/en

manipulativen Kauf und jede Empfehlung für ein faires Spiel verändert den Markt. Gamer sind keine Opfer der Industrie. Sie sind ihre Kunden, und Kunden können wählen.

Deshalb endet dieser Essay mit einer Einladung, nicht mit einer Warnung. Probieren Sie es aus: ein spielfreies Wochenende im kommenden Monat. Kein Verbot, sondern ein Experiment. Laden Sie stattdessen Menschen ein – zu einem Brettspiel, einem Spaziergang oder einem gemeinsamen Koop-Abend auf dem Sofa, Schulter an Schulter. Achten Sie darauf, wie sich der Sonntagabend anfühlt. Eltern können sich in derselben Woche von ihren Kindern ein Lieblingsspiel erklären lassen. Gemeinden und Vereine können einen Spieleabend ausrichten, zu dem ausdrücklich auch Gamer mit ihren Konsolen willkommen sind. Und jeder kann vor dem nächsten Kauf die drei Fragen stellen: Hat das Spiel ein Ende? Belohnt es Können? Lässt es mich gehen?

Wer merkt, dass er oder ein Angehöriger das Spiel nicht mehr steuern kann, sollte nicht warten. Informationen und Hilfe für Betroffene und Familien gibt es online.[109] Kinder und Jugendliche erreichen die Nummer gegen Kummer kostenlos und anonym unter 116 111, Eltern unter 0800 111 0 550.[110] Rund um die Uhr erreichbar ist die Telefonseelsorge unter 116 123.[111] Martin aus der Einleitung hat übrigens irgendwann eine Nachricht an seine Gilde geschrieben: „Bin am Samstag offline. Grillen bei meinem Bruder." Die Antwort kam in Sekunden: „Viel Spaß! Wir machen den Raid am Sonntag." Manchmal ist der Ausgang aus dem Zauberkreis näher, als man denkt. Man muss nur hindurchgehen.

Literaturverzeichnis

Althoff, Tim/White, Ryen W./Horvitz, Eric: „Influence of Pokémon Go on Physical Activity: Study and Implications" [Einfluss von Pokémon Go auf körperliche Aktivität], in: *Journal of Medical Internet Research* 18 (2016), Nr. 12, e315, https://doi.org/10.2196/jmir.6759

Augustinus, Aurelius: *Confessiones/Bekenntnisse*, Lateinisch-Deutsch, übers. von Joseph Bernhart, München: Kösel 1955; zahlreiche Neuauflagen (nur Print).

Beisbart, Ortwin/Maiwald, Klaus: „Von der Lesewut zur Wut über das verlorene Lesen. Historische und aktuelle Aspekte der Nutzung des Mediums Buch", in: Maiwald, Klaus/Rosner, Peter (Hg.): *Lust am Lesen*, Bielefeld: Aisthesis 2001, https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/files/42114/Maiwald_42114.pdf

Ferster, Charles B./Skinner, Burrhus F.: *Schedules of Reinforcement* [Verstärkungspläne], New York: Appleton-Century-Crofts 1957 (nur Print).

Green, C. Shawn/Bavelier, Daphne: „Action Video Game Modifies Visual Selective Attention" [Actionspiele verändern die selektive visuelle Aufmerksamkeit], in: *Nature* 423 (2003), Nr. 6939, S. 534–537, https://doi.org/10.1038/nature01647

Guardini, Romano: *Vom Geist der Liturgie*, Freiburg: Herder 1918; zahlreiche Neuauflagen (nur Print).

Heschel, Abraham Joshua: *The Sabbath. Its Meaning for Modern Man* [Der Sabbat. Seine Bedeutung für den heutigen Menschen], New York: Farrar, Straus and Young 1951 (nur Print).

[109] Computersuchthilfe: Informations- und Hilfeportal zu Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht für Betroffene und Angehörige, eingerichtet 2020 im Rahmen der DAK-Präventionsoffensive. https://www.computersuchthilfe.info

[110] Nummer gegen Kummer e. V.: Kinder- und Jugendtelefon 116 111, Elterntelefon 0800 111 0 550, beide kostenfrei und anonym. https://www.nummergegenkummer.de

[111] Schulministerium NRW: „Rufnummern für spezielle Hilfen" (Telefonseelsorge 0800 111 0 111, 0800 111 0 222); gesund.bund.de nennt zusätzlich 116 123. https://gesund.bund.de/wege-im-gesundheitswesen/jugend/psychische-gesundheit/soforthilfe

Huizinga, Johan: *Homo Ludens. Proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur*, Haarlem: Tjeenk Willink 1938; dt.: *Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel*, Reinbek: Rowohlt 1956 u. ö. (nur Print).

Jamison, Stephanie W./Brereton, Joel P.: *The Rigveda. The Earliest Religious Poetry of India* [Der Rigveda. Die früheste religiöse Dichtung Indiens], 3 Bde., New York: Oxford University Press 2014, S. 1429–1431 (nur Print).

Khatib, Firas u. a.: „Crystal Structure of a Monomeric Retroviral Protease Solved by Protein Folding Game Players" [Kristallstruktur einer monomeren retroviralen Protease, gelöst von Spielern eines Proteinfaltungsspiels], in: *Nature Structural & Molecular Biology* 18 (2011), https://www.bakerlab.org/?p=269

Kuntz, Benjamin/Waldhauer, Julia/Zeiher, Johannes/Finger, Jonas D./Lampert, Thomas: „Soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2", in: *Journal of Health Monitoring* 3 (2018), Nr. 2, https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-067

Moltmann, Jürgen: *Die ersten Freigelassenen der Schöpfung. Versuche über die Freude an der Freiheit und das Wohlgefallen am Spiel*, München: Chr. Kaiser 1971 (nur Print).

Pascal, Blaise: *Pensées*, Paris: Desprez 1670; zitiert nach der Fragmentausgabe von Léon Brunschvicg, Paris: Hachette 1897 (nur Print).

Platon: *Nomoi. Gesetze*, übers. von Klaus Schöpsdau, in: Platon: *Werke in acht Bänden*, Bd. 8, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1977 (nur Print).

Rahner, Hugo: *Der spielende Mensch*, 2. Aufl., Einsiedeln: Johannes Verlag 1952 (nur Print).

Rosser, James C. Jr. u. a.: „The Impact of Video Games on Training Surgeons in the 21st Century" [Der Einfluss von Videospielen auf die Ausbildung von Chirurgen im 21. Jahrhundert], in: *Archives of Surgery* 142 (2007), Nr. 2 (nur Print; Zusammenfassung: https://www.eurekalert.org/news-releases/563329).

Schiller, Friedrich: *Über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen* (1795), Stuttgart: Reclam 2000 u. ö. (nur Print).

Schüll, Natasha Dow: *Addiction by Design. Machine Gambling in Las Vegas* [Sucht nach Plan. Automatenspiel in Las Vegas], Princeton: Princeton University Press 2012, https://doi.org/10.1515/9781400834655

Sill, Janna: *Bildschirmmediennutzung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Empirische Datenanalyse anhand der KiGGS-Basiserhebung (2003–2006) des Robert Koch-Instituts*, Bachelorarbeit, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, o. J., https://reposit.haw-hamburg.de/bitstream/20.500.12738/7353/1/BA_Bildschirmmediennutzung_Janna_Sill.pdf

Suits, Bernard: *The Grasshopper. Games, Life and Utopia* [Die Grille. Spiele, Leben und Utopie], Toronto: University of Toronto Press 1978; 3. Aufl. Peterborough: Broadview 2014 (nur Print).

Tacitus, Publius Cornelius: *Germania*, Lateinisch/Deutsch, übers. von Manfred Fuhrmann, Stuttgart: Reclam 1972 u. ö. (nur Print).

Turkle, Sherry: *Alone Together. Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* [Gemeinsam einsam. Warum wir mehr von der Technik erwarten und weniger voneinander], New York: Basic Books 2011 (nur Print).

Vuorre, Matti/Johannes, Niklas/Magnusson, Kristoffer/Przybylski, Andrew K.: „Time Spent Playing Video Games Is Unlikely to Impact Well-Being" [Spielzeit beeinflusst das

Wohlbefinden wahrscheinlich kaum], in: *Royal Society Open Science* 9 (2022), Nr. 7, 220411, https://doi.org/10.1098/rsos.220411

Zendle, David/Cairns, Paul: „Video Game Loot Boxes Are Linked to Problem Gambling: Results of a Large-Scale Survey“ [Lootboxen in Videospielen hängen mit problematischem Glücksspiel zusammen], in: *PLoS ONE* 13 (2018), Nr. 11, e0206767, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206767