



Stressmanagement und Entwicklungsarbeit: Positive Funktionen von Computerspielen für Jugendliche

Prof. Dr. Christoph Klimmt
Institut für Publizistik, Johannes Gutenberg-Universität Mainz
klimmt@uni-mainz.de

Gerade in Deutschland werden in der öffentlichen Diskussion vor allem negative Wirkungen von Computerspielen hervorgehoben. Im Mittelpunkt stehen dabei zweifelsohne die gewalthaltigen Spiele („Killerspiele“), von denen in der Tat unerwünschte Effekte auf aggressives Denken und Verhalten ausgehen können. Aber auch Befürchtungen bezüglich anderer negativer Wirkungen des Computerspielens werden immer wieder geäußert: Soziale Isolation, Computerspielsucht, Schlafmangel, Schulversagen, Bewegungsmangel und Übergewicht, Sehnenscheidenentzündungen an Daumen und Handgelenken gehören dazu. Auch wenn diese Sorgen (teilweise) berechtigt sind und eine gesellschaftliche und wissenschaftliche Auseinandersetzung erfordern, sollte bei der Beurteilung des Mediums Computerspiel nicht vergessen werden, dass diese Spiele auch positive Wirkungen auf Ihre Nutzer/innen ausüben können. Den Blick auf diese positiven Effekte zu lenken ist Ziel und Aufgabe des Vortrags und dieser zugehörigen Kurzdokumentation.

1. Stressmanagement und Erholung

Die einfachste und offensichtlichste positive Wirkung von Computerspielen ist Spaß. Kinder, Jugendliche und Erwachsene verspüren offenkundig intensive und lang anhaltende Freude an ihrer Tätigkeit, wenn sie am Computer, der Konsole, dem „Gameboy“ oder einem anderen Computerspielsystem spielen. Während in Kreisen der Hochkultur das Versinken in einer freudestiftenden Tätigkeit oftmals mit Skepsis betrachtet wird („Der Ekel vor dem Leichten“: Winterhoff-Spurk, 2000), sollte die freudestiftende Funktion von Freizeittätigkeiten wie dem Computerspielen hinsichtlich ihrer individuellen und gesellschaftlichen Bedeutung nicht unterschätzt werden. Denn Spaß und „Enjoyment“ beim Computerspielen können einen wichtigen Beitrag zum „Well-Being“, zum Wohlbefinden des Menschen leisten. Gerade Jugendliche weisen aufgrund entwicklungsbedingter Eigenschaften einen hohen Bedarf nach (positiver) Stimmungsregulation auf. Computerspiele und der Spielspaß, den sie sehr verlässlich und ausdauernd bieten, können hier einen Beitrag leisten, das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit vieler Jugendlicher zu verbessern (so das Computerspielen denn in Maßen betrieben wird und Spieleexzesse nicht das Gegenteil von Wohlbefinden, etwa Übermüdung, bedingen). Diese positive Wirkung von Computerspielen ist für Jugendliche gerade unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen von Bedeutung und betrifft zumal die Klientel der Jugendarbeit. Erhöhte Konkurrenz und



Hauptsache Action!

Computerspiele in der Jugendarbeit

gestiegener Leistungsdruck im Ausbildungsbereich, massiv gestiegene Unsicherheiten über die berufliche Zukunft, massenhafter Wandel (oder pessimistischer: Zusammenbruch) vormals verlässlicher Familienstrukturen und/oder Integrationsprobleme bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund sind Stressoren, die das Wohlbefinden vieler junger Menschen belasten. Vor diesem Hintergrund ist die Frage nach der täglichen oder zumindest regelmäßigen (Wieder-)Herstellung positiver Erfahrungszustände und von Wohlbefinden zunehmend relevant. Der Spielspaß, den Computerspielen quasi ‚auf Knopfdruck‘ ermöglicht, sollte daher als Beitrag zum (wichtiger werdenden) Wohlbefinden im stressgeprägten Alltag von Jugendlichen wertgeschätzt werden. Freilich geht es nicht darum, gestressten Jugendlichen mehr Computerspielen als Heilmittel gegen Frust und Ermüdung anzupreisen; vielmehr fügt sich bei vielen Jugendlichen die Nutzung von Computerspielen – zusehends in Gemeinschaft mit peers durch das Spielen im Netzwerk oder Internet – in einen Katalog von Erholungsmaßnahmen ein, zu denen auch Sport, Musikhören und der Freundeskreis gehören (Durkin & Barber, 2002).

In diesem Gefüge kommt der Spaß-Erfahrung beim Computerspielen insofern ein spezifischer Nutzen für das jugendliche Stressmanagement zu, als dass Computerspielen tätigkeits- und aufgabenbezogen ist und damit positive Selbsterfahrungen in einem Leistungskontext ermöglicht. Das Gefühl von Stolz, eine schwierige Aufgabe durch Einfallsreichtum, Geschick und vor allem Beharrlichkeit bewältigt zu haben, ist ein entscheidender Faktor beim Spielspaß und erlaubt es Jugendlichen, sich als kompetent und erfolgreich zu erleben (Klimmt & Hartmann, 2006) – eine Erfahrung, die vielfach in anderen Lebenskontexten zusehends schwieriger erreichbar wird. Solche aufgabenbezogenen positiven Selbsterfahrungen können deshalb psychisch erholsam sein, und zwar gegenüber spezifischen Stresserfahrungen von Überfordertsein und Kompetenzmangel. Einen schwierigen Abschnitt in einem „Killerspiel“ zu meistern mag daher für Jugendliche, die einen schlechten Tag in der Schule hatten, eine wohltuende Erholung am (Spät-)Nachmittag darstellen.

2. Entwicklungs- und Identitätsarbeit

Neben wiederkehrenden kurzfristigen positiven Wirkungen auf Erholung und Wohlbefinden können Computerspiele aber auch langfristig zur positiven Entwicklung beitragen. Wie anderen Spielformen auch sind Computerspiele Simulationsumgebungen, in denen Als-Ob-Erfahrungen gesammelt werden können, die bestimmte Umstände des ‚ernsten‘ Lebens widerspiegeln (Oerter, 1999). Auch wenn viele Computerspiele aus Sicht von Literaten „nur“ simple, rudimentäre Geschichten erzählen und holzschnittartige Figuren anbieten, so erweitern sie doch den Erfahrungshorizont von Jugendlichen und erlauben es ihnen, mit entwicklungsrelevanten Situationen, Aufgaben und Problemen zu experimentieren. Für männliche Jugendliche ist hier vor allem die Arbeit an der Männlichkeitsfacette ihrer Identität zu nennen. Jeroen Jansz (2005) argumentiert beispielsweise, dass „Killerspiele“ männlichen



Hauptsache Action!

Computerspiele in der Jugendarbeit

Jugendlichen ermöglichen, emotionale Erfahrungen zu sammeln, die informativ für ihre Entwicklung hin zu einer männlichen Geschlechtsrollenidentität sind. Angst, Ärger, Stolz sind emotionale Erfahrungsqualitäten, die ohne reales Risiko in „Shooter“-Spielen erprobt und bis an (virtuelle) Grenzen ausgelotet werden können. Eine andere Facette sind Identitätssimulationen in sogenannten „Role Playing Games“. Hier können Jugendliche eigene digitale Stellvertreter erschaffen und sich mit den verschiedenen Eigenschaften ihres ‚digitalen Selbst‘ auseinandersetzen – was informativ für die ‚Arbeit‘ am eigenen Selbstbild sein kann (Bessiere, Seay, & Kiesler, 2007; Yee & Bailenson, 2007). Computerspiele sind deshalb keine Qualitätsratgeber, an die sich Jugendliche mit expliziten Fragen wenden können. Aber sie sind Laboratorien, die Jugendlichen individuell zur Verfügung stehen und Rahmenbedingungen schaffen, in denen Jugendliche für sie interessante und relevante Erfahrungen machen können. In dem Maße, in dem diese Erfahrungen auch reflektiert werden (und hier besteht ein guter Ansatzpunkt für Jugend- und Bildungsarbeit), besteht auch die Chance, positive Beiträge zur Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen zu verzeichnen.

3. Fazit

Computerspiele sind als essenzieller Teil der Freizeitgestaltung von Jugendlichen – und längst nicht mehr nur von männlichen Jugendlichen – fest in der modernen Medienlandschaft verankert. Damit ergeben sich natürlich Fragen nach negativen Konsequenzen dieser Entwicklung. Dem sollten aber auch Überlegungen gegenüberstehen, die die positiven Funktionen von Computerspielen thematisieren und vor allem Computerspiele für die aktive Förderung von Jugendlichen nutzbar machen. Die kurz- und langfristigen positiven Wirkungen von Computerspielen auf Jugendliche zu verstehen, ist daher ein wichtiger Ansatzpunkt, um die Beliebtheit und dauerhafte Attraktivität dieses Mediums für Jugendliche besser einordnen und bewerten zu können, zugleich aber auch Möglichkeiten zu identifizieren, Computerspiele als Vehikel für weiterführende (Jugendarbeits-)Ziele zu nutzen.

Literaturnachweise

- Bessiere, K., Seay, A. F. & Kiesler, S.** (2007). *The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft*. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 530-535.
- Durkin, K. & Barber, B.** (2002). *Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development*. *Applied Developmental Psychology*, 23, 373-392.
- Jansz, J.** (2005). *The emotional appeal of violent video games for adolescent males*. *Communication Theory*, 15 (3), 219-241.
- Klimmt, C. & Hartmann, T.** (2006). *Effectance, self-efficacy, and the motivation to play video games*. In P. Vorderer & J. Bryant (Hrsg.), *Playing video games: Motives, responses, and consequences* (S. 132-145). : Lawrence Erlbaum Associates.
- Oerter, R.** (1999). *Psychologie des Spiels. Ein handlungstheoretischer Ansatz*. Weinheim: Beltz.
- Winterhoff-Spurk, P.** (2000). *Der Ekel vor dem Leichten - Unterhaltungsrezeption aus medienpsychologischer Sicht*. In G. Roters, W. Klingler & M. Gerhards (Hrsg.), *Unterhaltung und Unterhaltungsrezeption* (S. 77-98). Baden-Baden: Nomos.
- Yee, N. & Bailenson, J.** (2007). *The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior*. *Human Communication Research*, 33, 271-290.