



Play

Film von Philip Koch

Deutschland 2019, 90 Minuten, FSK: LEHR

Einsatzbereiche

Eignung: ab 14 Jahren, Klassen 8-12/13, Sek I/II, Jugendarbeit, außerschulische Bildungsarbeit, Erwachsenenbildung

Fächerzuordnung: Ethik/Werte und Normen, Religionslehre, Psychologie, Gemeinschaftskunde, Politik, Deutsch, fächerübergreifender Unterricht

Schlagwörter: Abhängigkeit, Gamer, Sucht, Computerspiele, Virtual Reality, Virtuelle Realität, Realitätsverlust, Gewalt, Selbstwertgefühl, Beziehungen, Krisen, Medienkompetenz, Familie, Freunde

Angebote der DVD educativ®

DVD-Video-Ebene: Film in 7 Kapiteln, 9 Szenenbilder

DVD-Rom-Ebene: Vorwort, Filminfos, Didaktisch-methodische Tipps, 4 Infoblätter, 7 Arbeitsblätter (inkl. Links zum interaktiven Unterrichtsmaterial mit „Lichtblick“), 9 Szenenbilder, Stichwortverzeichnis A-Z, Medien- und Linktipps

Autorin: Sonja Poppe

Producer: Christian B. Egbers

Schlussredaktion: Wolfgang Luley, Tanja Purwin

DVD-Kurzbeschreibung:

Der 90-minütige Fernsehfilm zeigt auf eindringliche Weise, wie ein 17-jähriges Mädchen der Sogwirkung eines Virtual-Reality-Rollenspiels namens „Avalonia“ verfällt, bis das Spielen zur Sucht wird. Jennifer ist gerade mit ihren Eltern umgezogen, findet in der neuen Schule keinen rechten Anschluss und ist unzufrieden mit sich selbst und ihrem Körper. Spielt sie nicht, weiß sie nichts mit sich anzufangen und versinkt in erdrückender Langeweile. In ihrer Spielfigur, der Waldelfin „Sindruin“, findet sie dagegen ein für sich akzeptableres und in der Spielwelt erfolgreiches „Ersatz-Ich“ und so taucht sie immer tiefer ab in die vermeintlich schönere Welt Avalonias. Im realen Leben leiden Schule und Familienbeziehungen unter dem exzessiven Spielen, das die Eltern erst zeitlich zu begrenzen, dann ganz zu unterbinden versuchen – erfolglos, denn Jennifer verschafft sich heimlich immer wieder Zugang dazu. Schließlich verschmelzen Spiel und Realität so sehr, dass sie ihren Vater für einen Spielgegner hält und ihn schwer verletzt.

Auf drastische und recht düstere Weise führt der Film so mögliche Auslöser und Auswirkungen einer Computerspielsucht vor Augen. Er verteufelt das Spielen jedoch nicht. Denn im Gegensatz zu Jennifer gelingt es Pierre, einem Schüler ihrer Schule, den sie im Spiel als Waldelfen Tyriel kennen gelernt hat, problemlos, über dem gelegentlichen Spielspaß das reale Leben nicht zu vergessen. Als er für das Abitur lernen muss, stellt er das Spielen sogar ganz ein.

In den Film eingestreut, finden sich immer wieder Szenen aus späteren Therapiesitzungen, in denen vor allem Jennifers Selbsthass und ihre Sehnsucht nach dem Versinken in einer „besseren“ Welt deutlich werden. Der Film unterstreicht diesen Kontrast zwischen Realität und Spiel, indem er dem trostlosen Grau des realen Lebens in aufwändig animierten Sequenzen die bunte Spielwelt gegenüberstellt. Deutlich wird: Wer mit der Realität unzufrieden ist, für den kann die Sogwirkung solcher Ersatzwelten unwiderstehlich sein. Wird das Spiel dann zum regelmäßigen Fluchthelfer aus dem Alltag, ist der Schritt hin zur Sucht mit zerstörerischen Folgen für das reale Leben nicht mehr weit.

So reißt der Film, ohne einseitig zu moralisieren, wichtige Aspekte rund um das Thema Computerspielsucht an, lässt aber noch genügend Raum zur Diskussion und zum Finden eigener Standpunkte zu einem angemessenen Umgang mit Computerspielen.

Kapiteleinteilung

Kapitel 1 – Beziehungen

(00:00:00-00:07:21)

Mit unbewegtem Gesicht sitzt Jennifer in einer Therapiesitzung. „Wollt einfach abtauchen, in was Schönes, und darin verschwinden“, erklärt sie der Therapeutin auf die Frage hin, was ihr das Spiel gegeben habe, während animierte Szenen einer Welt mit exotischen Pflanzen und goldenen Kristallen gezeigt werden. Die nächsten Sequenzen geben Einblicke in Jennifers triste Lebenssituation und ihre Unzufriedenheit mit sich und der Welt kurz nach dem Umzug der Familie von Wuppertal nach München. Jennifer joggt durch den Wald und betrachtet ihren Körper anschließend missbilligend im Spiegel. Sie spielt ein Computerspiel und checkt die Postings ihrer Wuppertaler Freundin, statt zu frühstücken oder sich am morgendlichen Gespräch der Eltern zu beteiligen. Auch den Mitschülerinnen und der Lehrerin gegenüber bleibt sie eigen und verschlossen. Im Unterricht zeichnet sie einen „Teufel“, statt die Matheaufgaben zu lösen. Als Mitschülerinnen sie zögerlich fragen, ob sie später mit ihnen shoppen gehen wolle, stimmt Jennifer jedoch zu.

Mit sichtlichem Unbehagen sieht man sie in einer Umkleidekabine stehen und eine Bluse anprobieren. Die anderen drängen sie zur Eile. „Fuck, bist du hässlich“, hört Jennifer, die noch immer in der Kabine steht, sie kurz darauf sagen. Die Mädchen unterhalten sich offensichtlich über jemand anderen, doch Jennifer bezieht ihre Lästereien auf sich und fühlt sich noch unwohler.

Kapitel 2 – Avalonia

(00:07:22-00:13:47)

Im Einkaufszentrum entdeckt Jennifer Werbung für ein neues Virtual-Reality-Spiel namens Avalonia und ist sofort fasziniert. Sie kauft sich Spiel und VR-Brille und probiert sie zuhause gleich aus. Man sieht sie in ihrem Zimmer stehen, mit den Händen in der Luft wischen und etwas formen. Sie krieert ihre Spielfigur, eine Waldelfin, gibt ihr den Namen Sindruin, tippt auf den Play-Button und landet in einer beeindruckenden, bunten Spielwelt, die sie gleich ins dortige Geschehen hineinzieht. Man sieht abwechselnd Sindruin im Spiel und Jennifer in ihrem Zimmer.

Mehrfach ruft die Mutter zum Essen und kommt schließlich in Jennifers Zimmer. Erstaunt fragt sie ihre Tochter, was sie da für „Verrenkungen“ mache. „Mama, das ist mega, das musst du auch mal ausprobieren. Das ist so eine krass immersive Erfahrung“, meint Jennifer begeistert, doch die Mutter erwidert nur desinteressiert: „Papa hat gekocht, indisch. Das wird ´ne krass immersive Erfahrung.“ Enttäuscht und genervt folgt Jennifer ihr zum Essen. Nach einer Auseinandersetzung, über die noch nicht erledigten Hausaufgaben, ermahnt die Mutter sie, heute nicht mehr zu „daddeln“. In der Nacht erwacht Jennifer schweißgebadet aus einem Albtraum. Sie steht auf und spielt.

Kapitel 3 – Alles ganz normal?**(00:13:48-00:22:32)**

Jennifer und ihre Eltern sitzen bei einem Elterngespräch in der Schule. Die Lehrerin informiert die Eltern über die schlechten Leistungen ihrer Tochter. So richtig erklären kann (oder will) sich niemand, woran das liegt, die Mutter meint, Jennifer sitze schon viel vorm Computer, der Vater hält das für ein normales Hobby. „Die hat mehr Auslauf als ich in dem Alter“, meint er. Daraufhin fängt Jennifer, die bisher schweigend dabeisaß, an zu bellen. Jennifer und ihre Eltern streiten noch im Auto, bis die Mutter entscheidet, dass nun das WLAN-Passwort geändert werde, damit Jennifer nur noch nach Absprache spielen könne.

Jennifer versucht, ihrer Wuppertaler Freundin von den Problemen in München zu erzählen, doch diese reagiert nicht auf ihre Nachrichten. Im Spiel freundet sie sich mit „Tyriel“ an, einem Mitschüler namens Pierre, der ihr auch im realen Leben gefällt. Inzwischen hat sie im Spiel bereits Level 45 erreicht.

Kapitel 4 – Spiel und Realität**(00:22:33-00:43:16)**

„Wenn du im Game bist, da ist alles andere ausgeblendet. Fühlt sich an, wie die Ewigkeit eingefangen in einer Seifenblase. Aber wenn sie platzt – es ist, als wäre nie was dagewesen. Die Zeit vergeht so krass schnell“, berichtet Jennifer in einer zwischengeschalteten Therapieszene. Als die Eltern ein Wochenende lang verreisen, stellt Jennifer sich krank. Sie hat ihre Mutter per Kamera ausspioniert, als sie das WLAN-Passwort eingab. So kann sie das ganze Wochenende mit Spielen verbringen. Darüber vergisst sie nicht nur die Zeit, sondern auch den kranken Kater der Familie, der sich durch die geöffnete Terrassentür aus dem Staub macht.

Als die Eltern zurückkommen und sie beim Spielen ertappen, sind sie entsetzt. „Tut mir leid. Ich hab´ irgendwie das Zeitgefühl total verloren“, meint Jennifer betreten. Während die Eltern sich über den Vorfall streiten, malt sie vor einem Spiegel stehend ein Teufelsgesicht über ihr eigenes. „Hast du sie angesehen? Die hat nicht eine Stunde geschlafen, sag ich dir. Das ist vielleicht schon ´ne richtige Sucht“, hört man die Mutter: „Ich versteh sie nicht mehr und sie mich, glaub ich, auch nicht.“

Von nun an darf Jennifer nur noch eine Stunde am Tag spielen. Die sonstige Zeit verbringt sie in quälender Langeweile. Am Abend sieht sie, wie ihr Vater das Spiel ausprobiert. Er habe sich dort als „Daddy Cool“ angemeldet, erzählt er und verstehe ihre Faszination nun. „Ist das ´ne Taktik? Hast du das in so ´nem Eltern-Kind-Ratgeber gelesen?“, fragt Jennifer ihn, bevor sie selbst spielen darf.

Jennifer joggt durch den Wald, auf dem Heimweg sieht sie den entlaufenen Kater in einem fremden Haus am Fenster sitzen. Sie unternimmt jedoch nichts, da Pierre sich kurz darauf per Handy mit ihr zum Bowling verabredet.

Das Treffen der beiden verläuft ungenau, Jennifer weiß kaum etwas zu sagen. Als Pierre sie nach ihrem Lieblingsfilm fragt, erklärt sie, sie schaue keine Filme, sie spiele lieber: „Da kann ich nämlich alles selber beeinflussen. Muss nicht zuschauen, wie das irgendwelche anderen Leute für mich machen. Da bin ich dann mittendrin, im Game. Da erzähl´ ich meine eigene Geschichte.“ Pierre nimmt ihre Hand – Jennifer springt auf, läuft zur Toilette und wäscht sich. Pierre kommt ihr nach, sie küssen sich – doch sie meint wieder zu hören: „Du bist so hässlich.“ Sie rennt weg.

Kapitel 5 – Sucht**(00:43:17-01:00:56)**

Jennifer hat sich per WLAN-Stick Zugang zum Spiel verschafft und spielt nachts. Als die Mutter schlaflos vors Haus tritt und zum Fenster ihrer Tochter hochblickt, erwischt sie sie dabei. Die Eltern kassieren ihren Computer und ihr Handy ein.



„Es gibt Tage, da spür´ ich mein Herz nicht mehr. [...] Es gibt Tage, die sind so dunkel in mir. [...] Es gibt Tage, da will ich niemals geboren werden, aber die Welt, die scheidet mich aus sich heraus“, meint Jennifer während einer Therapiesitzung. „Es gibt Tage, da bin ich einmal ich selbst – und ich ersticke daran. Aber es gibt auch andere Tage. Tage, an denen ich spiele.“ „Ich bin ein hoffnungsloser Fall, hm?“, fragt sie die Therapeutin. „Es wäre hoffnungslos, wenn du nicht hier wärst“, antwortet diese. „Wie war die erste Zeit ohne das Game?“, fragt sie, während man Jennifer eine Schulstunde in Zeitlupe wahrnehmen sieht. Auf dem Heimweg sieht sie, wie ein fremder Mann, den entlaufenen und nun toten Kater in einer Mülltonne entsorgen will. Wütend lässt sie sich das tote Tier von dem verunsicherten Mann aushändigen und begräbt den Kater im Wald.

Bei einer Party, von der sie nur auf Umwegen erfahren hat, sieht sie Pierre mit einem anderen Mädchen. Jennifer läuft weinend nach Hause. Während sie auf ihrem Bett liegend verzweifelt masturbiert, sieht sie sich in die Spielwelt versetzt.

Einige Zeit später besucht sie Pierre zuhause. Da er fürs Abi lernen muss, hat er das Spielen vorerst aufgegeben. Fasziniert streichelt Jennifer über dessen Laptop und seine VR-Brille. „Zieh dich aus!“, meint sie plötzlich und befriedigt ihn, nur um ihm kurz darauf Computer und Brille zu stehlen. Lächelnd läuft sie durch die Stadt und spielt nachts bis zur Erschöpfung in ihrem Zimmer.

Kapitel 6 – Realitätsverlust

(57:00:00-01:12:13)

Immer öfter vermischen sich Spiel und Realität nun. Jennifer hört, auch wenn sie nicht spielt, Geräusche aus dem Spiel oder denkt, sie hätte tatsächlich Elfenohren. Dennoch spielt sie heimlich immer weiter. An ihrem 18. Geburtstag erscheint auch Pierre, der von ihren Mitschülerinnen als „Ehregast“ eingeladen wurde. „Krasse Nummer“, meint er, „mir erst einen runterzuholen und dann mein Gaming wegzuklauten.“ Aus Angst, er könnte den Eltern etwas verraten, rennt Jennifer in ihr Zimmer und schmeißt den Laptop aus dem Fenster. Doch eine Nachbarin liest ihn auf und bringt ihn zurück. Die Eltern sind entsetzt und wollen Jennifer dazu bringen, einer stationären Therapie zuzustimmen. „Du bist süchtig, du musst dir helfen lassen. Ich kann dir nicht mehr helfen“, meint der Vater. Verzweifelt stimmt Jennifer zunächst zu.

Kapitel 7 – Eskalation

(01:12:14-01:29:00)

Am nächsten Morgen allerdings ist sie nicht mehr da. Die Lage eskaliert. In schnellem Wechsel sieht man Jennifer in einem Ferienhaus im Wald ankommen und ihre Eltern sind auf der Suche nach ihr. Jennifer hat sich vom geklauten Geld ihres Vaters einen neuen Laptop gekauft und spielt bis zum Exzess. Ihr Vater bittet Pierre um Hilfe. Der versucht Jennifers Standort mithilfe des Spiels ausfindig zu machen.

Während einer Spielpause, Jennifer hat inzwischen das vorletzte Level erreicht, meint sie ihre Spielfigur Sindruin im Nebenraum zu sehen. Sie nähert sich ihrem weitgehend unbewegten „Ersatz-Ich“ und küsst es. Dann läuft sie in den Wald und lässt sich auf den Boden fallen. „Ich fühl´ mich glücklich, ungebunden, von allem frei“, hört man sie aus dem Off sagen: „Da ist ein Stern in meiner Brust, der singt. Lauter, immer lauter, je tiefer ich falle – ins Glück hinein.“

Dann beginnt sie das letzte Level, in dem sie verzweifelt mit einem Drachenreiter kämpft. Währenddessen hat Pierre ihren Standort ausfindig gemacht. Jennifers Vater bittet ihn, ihre Spielfigur zu löschen, doch Pierre weigert sich. „Das wär´, wie ´nem Junkie alles Heroin auf einmal wegzunehmen“, meint er. Der Vater löscht die Figur.



INFOS ZUM FILM UND ZU DEN MATERIALIEN

PLAY

Gerade als Sindruin dem Drachenreiter den Todesstoß versetzen will, erscheint die Mitteilung „Spielfigur gelöscht“ vor ihren Augen. Jennifer ruft verzweifelt bei der Hotline an und fragt nach einem Backup, doch es gibt offensichtlich keines. Während ihr Vater sich auf den Weg zu ihr macht, will sie sich zunächst das Leben nehmen, kommt dann aber wieder davon ab. Unsicher, ob sie sich in der Realität oder im Spiel befindet, sieht sie sich vom Drachenreiter verfolgt. Ihr Vater versucht, sie durch die verschlossene Tür hindurch zu beruhigen, doch Jennifer flieht durchs Fenster. Den Vater, der ihr nachläuft, hält sie nun für den Drachenreiter und verletzt ihn schwer durch einen Stich in den Bauch. Erst als auch die Mutter im Wald ankommt, erkennt Jennifer, was sie getan hat. „Das ist nicht echt, das ist nicht echt“, stammelt sie zurückweichend und schreit: „Helft mir!“

„Wollt’ einfach abtauchen. In was Schönes. Und darin verschwinden“, hört man sie noch einmal aus dem Off sagen.

Überblick über die Materialien

Infos zum Film und zu den Materialien

Didaktisch-methodische Tipps

Infoblätter

- 1 Ursachen und Auslöser
- 2 Computerspielsucht
- 3 Wie können Spiele süchtig machen?
- 4 Warum spielen wir?

Arbeitsblätter

Übersicht über die interaktiven Aufgaben: <https://nwdl.eu/play/>

1 (Sehn-)Sucht

2 Was ist Sucht? Link zur interaktiven Aufgabe: **Stimmung**
<https://nwdl.eu/local/lichtblick.universal/dist/?id=ae0df04337d7fdd2353f66cccd580c852>

3 Auswirkungen Link zur interaktiven Aufgabe: **Beziehungen**
<https://nwdl.eu/local/lichtblick.universal/dist/?id=2e730df7d6ccc25577ec6a965d4f96432>

4 Verlockungen

5 Gesellschaftliches Tabu?

6 Auswege Link zur interaktiven Aufgabe: **Avatar**
<https://nwdl.eu/local/lichtblick.universal/dist/?id=ce4877b3a44a0fc6210ffe7b8b4b5fbd2>

7 Stark und glücklich

Szenenbilder

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 Play | [TC 00:08:46] |
| 2 Beziehungen | [TC 00:14:52] |
| 3 Stimmung | [TC 00:17:14] |



INFOS ZUM FILM UND ZU DEN MATERIALIEN

PLAY

| | |
|-----------------------|---------------|
| 4 Bogen | [TC 00:25:23] |
| 5 Selbstbild | [TC 00:29:59] |
| 6 Spiel oder Realität | [TC 00:46:22] |
| 7 Sucht | [TC 00:57:34] |
| 8 Avatar | [TC 01:17:58] |
| 9 Glück | [TC 01:18:56] |

Themen A–Z

Medien- und Linktipps

Einsatzmöglichkeiten der Filme, Kompetenzen

Seit Mitte 2019 ist Computerspielsucht von der Weltgesundheitsorganisation als psychische Erkrankung anerkannt. Süchtig ist demnach, wer durch das Computerspielen seit über 12 Monaten im Familienleben, in der Schule oder im Berufsleben stark beeinträchtigt ist. Laut einer Studie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen und der DAK zeigen 465.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland riskantes Spielverhalten. Das bedeutet nicht, dass Computerspielen grundsätzlich schädlich wäre. Doch ein maßvoller, eigenverantwortlicher Umgang mit den Spielen will gelernt sein, damit aus Spaß und Faszination nicht plötzlich Realitätsflucht und Sucht werden.

Gerade Jugendliche, die ihre Grenzen austesten, Spaß haben wollen und Anerkennung suchen, sich im realen Leben aber als wenig erfolgreich oder ausgegrenzt erfahren oder sich selbst nicht mögen, meinen, im Spiel oft den Erfolg und die Beachtung zu finden, die ihnen in der Realität verwehrt bleiben. Durch beständige Erfolgserlebnisse nach meisterbaren Herausforderungen, Belohnungen, Scores, den Austausch mit Mitspielern und ähnliche Mechanismen versuchen Spielehersteller, einmal gewonnene Spieler am Ball zu halten. Die Möglichkeiten der Virtuellen Realität können die Sogwirkung von Videospiele noch verstärken, indem sie die Spieler scheinbar körperlich in die Spielwelt hineinziehen.

Das Wissen um diese Risiken sowie die bewusst eingesetzten Mittel, mit denen Computerspielentwickler die Spieler zum Dranbleiben bewegen, ist also ebenso wichtig wie das Wahrnehmen von und ein lösungsorientierter Umgang mit Krisensituationen im realen Leben. Funktionierende Beziehungen, positive Handlungsstrategien und alternative Freizeitgestaltungsmöglichkeiten können dann als Alternative zu einer reinen Realitätsflucht ins Spiel hinein erkannt und genutzt werden.

Der Film zeigt auf eindrückliche Weise, wie aus der Faszination für ein Spiel Sucht werden kann, die schließlich sogar in Realitätsverlust und Gewalt mündet. Deutlich wird: Der Protagonistin fehlen oben genannte Beziehungs- und Handlungsalternativen. Mit sich selbst unzufrieden, von den Mitschüler(inne)n ausgegrenzt und von den Eltern unverstanden, sucht sie eine bessere Welt im Spiel. Ihr Freund dagegen, der ebenfalls gerne spielt, setzt andere Prioritäten. Als es aufs Abitur zugeht, lässt er das Spiel ruhen und lernt. Indem der Film all diese Facetten aufzeigt, ohne jedoch fertige Lösungen zu präsentieren, liefert er zahlreiche Denkanstöße und regt dazu an, weiterzudenken und selbstverantwortlich zu einem angemessenen Umgang mit Computerspielen zu finden.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht ist laut Kerncurricula meist in Klasse 7/8 vorgesehen. Am ausführlichsten greifen die Fächer Ethik/Werte und Normen und Religionslehre die Thematik auf. Anknüpfungspunkte, gerade zum Thema Computerspielsucht, ergeben sich aber auch in den Fächern Psychologie, Deutsch oder Gemeinschaftskunde. Im niedersächsischen Kerncurriculum für Werte und Normen in den Schuljahrgängen 5-10 des Gymnasiums finden sich für den Jahrgang 7/8 unter dem Leitthema „Konstruktiver Umgang mit Krisen“ beispielsweise folgende Vorschläge für Inhalte zum Kompetenzerwerb: „Verhaltenssüchte“, „persönliche Krisen“, „Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls“. Erwartet wird, dass die Schüler*innen am Ende des Schuljahrgangs 8 unter anderem Krisensituationen und Suchtformen beschreiben und „Möglichkeiten zum Umgang mit und zur Prävention von Krisen“ reflektieren.

Kompetenzen:

Die Schüler*innen ...

- beschreiben individuelle Krisensituationen und -verläufe.
- erklären, was man unter Computerspielsucht versteht und welche die Merkmale dafür sind.
- benennen die Warnzeichen problematischen Computerspielverhaltens.
- setzen sich kritisch mit ihrem Computerspielverhalten und ihren Bedürfnissen auseinander.
- analysieren, wie Computerspiele süchtig machen.
- erkennen, dass jeder suchtgefährdet sein kann.
- erläutern mögliche Ursachen und Auswirkungen einer Sucht.
- reflektieren lösungsorientierte Möglichkeiten zum Umgang mit und zur Prävention von Krisen.
- setzen sich mit Präventions- und Hilfsangeboten auseinander.
- lernen Träume und Sehnsüchte als positive Handlungsmotivation kennen.

Zu den Arbeitsmaterialien:

Die Materialien geben Anregungen zur vertieften Auseinandersetzung mit einigen Aspekten des Films und sollen den Schüler*innen Gelegenheit bieten, eigene Gedanken und Vorstellungen auf vielfältige Art zum Ausdruck zu bringen.

Zu den Aufgaben in roter Schrift liegen auch interaktive Versionen vor, die u. a. eine noch detailliertere Auseinandersetzung mit den Themen und einzelnen Szenen des Films ermöglichen sollen. Die Links dazu finden Sie jeweils am Ende des Arbeitsblatts.

Die Bilder und Zitate auf den Arbeitsblättern können als Einstiege, Gesprächsgrundlage oder Anstoß zum Weiterdenken genutzt werden.

Arbeitsblatt 1 – Computerspiele

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 II; 2 I-II; 3 II; 4 III; 5 II)

Dieses Arbeitsblatt bietet den Schüler*innen zunächst Gelegenheit, sich mit den eigenen Lieblingsspielen unvoreingenommen auseinanderzusetzen und das eigene Spiel- und Freizeitverhalten selbst einzuschätzen.

Die Schüler*innen stellen einander ihre Lieblingscomputerspiele vor und tauschen sich über mögliche Erfahrungen mit Virtual-Reality-Spielen aus. Anschließend vergegenwärtigen sie sich, welche Freizeitaktivitäten ihnen besonders wichtig sind und ordnen das Spielen an Computer oder Konsole in ein Ranking ihrer beliebtesten Aktivitäten ein. Indem sie ihr eigenes Freizeitverhalten eine Woche lang beobachten und sich die Anteile der verschiedenen Aktivitäten daran mithilfe eines Diagramms vor Augen führen, können sie überprüfen, inwiefern ihr tatsächliches Verhalten mit dem, was sie wirklich gerne tun würden, übereinstimmt oder nicht. Damit sich niemand zu Erklärungen gedrängt oder bloßgestellt fühlt, sollten nur die Schüler*innen, ihre Ergebnisse vorstellen, die dies selbst wollen. Denn gerade einseitige Ergebnisse, können und sollen hier vor allem den Betreffenden selbst, einen Denkanstoß geben und müssen nicht sofort von anderen kommentiert werden.

Entdecken die Schüler*innen bei sich auffällige Diskrepanzen zwischen dem, was sie sonst noch gerne tun würden und dem, was sie tatsächlich tun, kann es sich lohnen, sich bewusst Änderungen vorzunehmen und den Erfolg einige Zeit später noch einmal zu überprüfen. Aufgabe 4 regt



interessierte Schüler*innen darüber hinaus dazu an, ihre Erfahrungen mit Computerspielen auf kreative (gerne auch auf ironische) Weise in einem „Loblied“ zusammenzufassen.

Arbeitsblatt 2 – Play

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 I-II; 2 III; 3 II-III; 4 II-III)

Die Schüler*innen tauschen sich zunächst darüber aus, welche Eindrücke der Film bei ihnen hinterlassen hat und analysieren dann die durch eine ausgewählte Filmszene hervorgerufene Stimmung genauer. Indem sie selbst mit passender Musik und Text experimentieren, versuchen sie nachzuvollziehen, warum im Film an dieser Stelle wohl darauf verzichtet wurde.

Anschließend erstellen sie auch für Jennifer ein Ranking an Freizeitaktivitäten und ein Tortendiagramm (s. Arbeitsblatt 1) und vergleichen sie mit ihren eigenen. Vor diesem Hintergrund interpretieren sie das Szenenbild und das Zitat auf dem Arbeitsblatt. So kann deutlich werden, wie einseitig Jennifers Interesse auf das Spiel ausgerichtet ist. Vor allem das Zitat unterstreicht dies, während das Szenenbild Hinweise darauf gibt, was sie sich abseits des Spiels auch noch wünschen würde (vor allem Kontakt zu ihrer Wuppertaler Freundin Isi – davon zeugen die Fotos an der Wand, die ihr sogar näher sind als das „Avalonia-Plakat“, und der Versuch, sie per Sprachnachricht zu erreichen).

Indem sich die Schüler*innen überlegen, wie sich Jennifers Situation wohl weiterentwickelt hätte, wenn eine Freundin wie Isi dagewesen wäre, zeigen sie Alternativen zur reinen Fixierung auf das Spiel auf. Anschließend entwerfen sie eine Gesprächsszene zwischen Jennifer und einer Freundin und machen sich so bewusst, welchen Einfluss gute Freundschaften (bzw. deren Fehlen) und die Impulse, die sich daraus ergeben, in solchen Situationen haben können.

Arbeitsblatt 3 – Beziehungen

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 II-III; 2 III; 3 I-II; 4 II-III)

Anhand des Filmanfangs untersuchen die Schüler*innen zunächst Jennifers Beziehung zu ihren Eltern, den Mitschülerinnen und zu sich selbst. Deutlich werden kann hier u. a., dass die Eltern nicht sehr viel von dem Wissen, was in ihrer Tochter vorgeht, dass Jennifer bei den Mitschülerinnen keinen rechten Anschluss findet und dass sie sich selbst und ihren Körper nicht mag. Wird die interaktive Bearbeitung von Aufgabe 1 gewählt, kann das Erstellen eines „positiven“ Standbilds auch im Anschluss daran erfolgen.

In der Auseinandersetzung mit dem Szenenbild auf dem Aufgabenblatt kann deutlich werden, dass ein Missverhältnis zwischen Jennifers eigentlichen Bedürfnissen und dem, was sie in der Realität erlebt, besteht. Indem sie das Bild auf kreative Weise ausgestalten, können interessierte und/oder leistungstärkere Schüler*innen diese Diskrepanz visualisieren.

Anschließend lesen die Schüler*innen Infoblatt 1 und arbeiten heraus, dass neben vielen anderen Faktoren, auch fehlende oder nicht funktionierende Beziehungen in der realen Welt dazu führen können, dass jemand sein Bedürfnis nach Kontakt und Anerkennung im Spiel zu stillen versucht, was Suchtverhalten Vorschub leisten kann.

Indem sie Jennifers Beziehung zu Pierre im Spiel und in der Realität miteinander vergleichen, arbeiten die Schüler*innen heraus, dass es in der Realität als normaler Mensch mit Fehlern und Schwächen und mit der echten Möglichkeit zu scheitern, oft schwieriger ist, Herausforderungen zu meistern und angemessen mit anderen umzugehen. Je nach Lerngruppe können vor allem jüngere Schüler*innen zusätzlich eine Liste von Eigenschaften und Fähigkeiten mit Tipps zu deren Erlangung

anfertigen, die in der realen Welt dabei helfen, Herausforderungen zu bewältigen. So machen sie sich auch selbst wichtige Ressourcen bewusst, die vor reinen Vermeidungsstrategien bewahren können.

Arbeitsblatt 4 – Sucht

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 II-III; 2 I-II; 3 I-II; 4 III; 5 I-II; 6 II-III)

Anhand des Szenenbilds auf dem Aufgabenblatt fassen die Schüler*innen zunächst zusammen, wie unterschiedlich der Stellenwert ist, den Jennifer und Pierre dem Spiel jeweils zuweisen. Indem sie den auf Infoblatt 2 aufgeführten Suchtmerkmalen Beispiele aus dem Film zuordnen, machen sie sich bewusst, woran genau sich erkennen lässt, dass es nicht mehr nur um Spielspaß geht, sondern, dass er eine Sucht entwickelt (hat).

Um ein Gefühl dafür zu entwickeln, ob sie selbst eher zu den Vielspielern zählen oder im Durchschnitt liegen, ermitteln sie anschließend, wie viel Zeit sie selbst mit Computerspielen verbringen und in welchem Verhältnis das zu Zeitempfehlungen wie denen des Bundesministeriums für Familien, Frauen, Senioren und Jugend steht.

Anschließend erfinden sie eine typische Streitszene über Computerspielzeiten zwischen Eltern und Kindern sowie zum Kompromissfindungsprozess. So gehen sie auf kreative Weise der Frage nach, für wie sinnvoll sie eine Begrenzung von Spielzeiten halten. Zusätzlich können Flyer mit Tipps für Eltern und Jugendliche erstellt werden, die beiden Seiten das Finden eines sinnvollen Kompromisses erleichtern könnten.

Mit dem Selbsttest der Webseite www.ins-netz-gehen.de können die Schüler*innen für sich ermitteln, ob ihr Spielverhalten vielleicht schon auf eine Suchtgefährdung hinweist oder nicht. Nachdem sie ihn ausprobiert haben, beurteilen sie, für wie nützlich sie diesen Test halten.

Abschließend ermitteln sie, welche Hilfsangebote für suchtgefährdete und süchtige Menschen es in ihrer Gegend gibt und inwiefern dort auch Computerspielsucht behandelt wird, und erstellen Infomaterial zu geeigneten Hilfsangeboten, an die sich Betroffene, Angehörige oder Freunde wenden können.

Arbeitsblatt 5 – Realitätsverlust

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 I-III; 2 II-III; 3 III; 4 III)

Jennifer fällt es mit zunehmender Spielzeit immer schwerer, zwischen Spiel und Realität zu unterscheiden, was schließlich sogar dazu führt, dass sie ihren Vater schwer verletzt. Das ist in diesem Ausmaß nicht unbedingt nur eine Folge von Spielsucht – so macht auch der Film deutlich, dass Jennifers (Selbst-)Wahrnehmung offensichtlich schon länger zeitweise verzerrt war. Dennoch kann das Spielen vor allem von Online-Rollenspielen durchaus dazu führen, dass sich die Wahrnehmung der Realität deutlich verschiebt.

Die meisten bemerken etwas in dieser Richtung wohl zuerst am Zeitgefühl, dass völlig verlorengehen kann, wenn man sich intensiv ins Spiel (aber auch in andere Tätigkeiten) vertieft. Die Schüler*innen berichten von ihren eigenen Erfahrungen damit und analysieren ihr Lieblingsspiel anschließend daraufhin, mit welchen Mitteln das Spiel seine Spieler am Ball zu halten versucht.

Die Ergebnisse einer Studie des Psychologieprofessors Ulrich Wegner von der Universität Witten/Herdecke weisen darauf hin, dass vor allem das Hineinschlüpfen in die Rolle des Avatars dazu führen kann, dass der Spieler auch im realen Leben „roboterhafter“ agiert und sowohl eigene als auch fremde Gefühle weniger gut wahrnimmt. Indem die Schüler*innen Jennifers Entwicklung in diesen

Kontext einordnen, machen sie sich diesen Prozess und damit möglicherweise verbundene Gefahren bewusst.

Ob bzw. inwiefern gewaltverherrlichende Computerspiele sich tatsächlich darauf auswirken (können), dass jemand auch im realen Leben gewalttätiger wird, ist bis heute nicht eindeutig erwiesen. Dennoch flammt die Diskussion darüber regelmäßig wieder auf. Indem die Schüler*innen die Argumente verschiedener Seiten in einer „Talkshow“ nachvollziehen, bilden sie sich eine eigene Meinung zum Risiko, das möglicherweise von solchen Spielen ausgeht.

Indem sie eine Filmkritik verfassen, beurteilen die Schüler*innen abschließend, wie gut der Film ihrer Ansicht nach vermittelt, was es bedeutet, computerspielsüchtig zu sein.

Arbeitsblatt 6 – Mein Avatar und ich

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 II-III; 2 II; 3 II-III; 4 III)

Mit dem Avatar kreieren sich viele Computerspieler eine vermeintliche Idealversion ihrer selbst, die in der Spielwelt möglichst erfolgreich sein soll. Die Aufgaben auf diesem Arbeitsblatt regen dazu an, Perspektivwechsel vorzunehmen, um die manchmal große Diskrepanz zwischen idealem Avatar und dem eigenen, unperfekten Ich zu verringern und einen neuen Blick auch auf sich selbst und die eigenen Fähigkeiten im echten Leben zu gewinnen.

Die Schüler*innen entwerfen zunächst einen eigenen Avatar (falls sie in ihrem Lieblingsspiel schon einen haben, der ihren Vorstellungen genau entspricht, können sie auch diesen wählen) und vergleichen ihn und seine Eigenschaften mit sich selbst. Nur wer dies möchte, kann seine Ergebnisse anschließend vorstellen. Besonders während der Pubertät ist es Jugendlichen oft unangenehm über sich und die eigenen Gefühle zu sprechen. Die Auseinandersetzung mit der Thematik kann hier (und auch bei Aufgabe 5) daher auch ohne genaues Eingehen auf Einzelergebnisse erfolgen. Im Gespräch deutlich werden sollte dennoch, dass es zwischen der eigenen Person und dem kreierten Avatar oft deutliche Unterschiede gibt. Die Schüler*innen können sich dann auch auf allgemeinerer Ebene darüber austauschen, warum das wohl so ist.

Anschließend nehmen die Schüler*innen Jennifers negatives Selbstbild und ihr Verhältnis zu ihrem Avatar Sindruin in den Blick. Hier wird die empfundene Diskrepanz zwischen Ideal und Realität besonders deutlich, denn ihren realen Körper und ihr reales Ich scheint Jennifer zu hassen. Sindruin dagegen verkörpert für sie das Ideal. Der Avatar bleibt dabei aber weitgehend reglos und desinteressiert an Jennifer – logischerweise, denn Sindruin ist ja nur ein lebloses Fantasieprodukt. Indem die Schüler*innen sich vorstellen, dass Jennifer statt der überhöhten Projektion, einer gesunden, jüngeren oder älteren Version von sich selbst gegenüberstünde, gehen sie der Frage nach, welche Ressourcen Jennifer in ihrem realen Selbst entdecken könnte.

Aufgabe 5 regt die Schüler*innen an, einen ähnlichen Perspektivwechsel für sich selbst zu vollziehen, indem sie sich einen Rollentausch zwischen ihrem Avatar und sich vorstellen und sich ausmalen, wie dieser sie wohl als Held im Spiel des echten Lebens beschreiben würde. So kann deutlich werden, dass im realen Leben, zwar jeder Fehler und Schwächen hat, aber eben auch viele Eigenschaften, die ihn befähigen, sein Leben zu gestalten und zu meistern.

Zuvor können sich die Schüler*innen außerdem mit der Frage auseinandersetzen, warum Menschen eigentlich spielen und inwiefern Computerspiele es ermöglichen, tatsächlich auch etwas für das reale Leben zu lernen. Ältere und/oder leistungsstärkere Schüler*innen können dann zu Jennifers Aussage Stellung nehmen, sie spiele, weil sie im Spiel die Kontrolle über alles habe und ihre eigene Geschichte erzählen könne. Anschließend diskutieren sie, wie dieses Gefühl auch in der Realität wiedererlangt werden könnte.



Arbeitsblatt 7 – Das Leben ist schön

(Anforderungsbereiche der Aufgaben: 1 II-III; 2 II-III; 3 III)

Dieses Arbeitsblatt regt dazu an, sich auf kreative Weise mit dem Glück im realen Leben auseinanderzusetzen. Im Zentrum der ersten beiden Aufgaben steht ein Zitat aus dem Film, das Jennifers düstere Stimmung und ihre Überzeugung zum Ausdruck bringt, dass das Glück sich für sie nur im Spiel finden lässt. Indem die Schüler*innen eine Antwort auf diesen Text verfassen, bringen sie zum Ausdruck, was sie selbst am realen Leben für lohnend und beglückend halten.

Aufgabe 2 regt ältere und/oder leistungsstärkere Schüler*innen an, das Zitat in einen positiven Text zu verwandeln, der ihre eigenen Glücksmomente beschreibt, die sie sich zuvor vergegenwärtigt haben.

Aufgabe 3 wirft einen Blick in die Zukunft. Die Schüler*innen visualisieren ihre Vorstellungen von einem glücklichen Leben in 10 Jahren, indem sie eine Collage dazu anfertigen. Anschließend überlegen sie sich, was sie dafür tun wollen, dass dieser Traum tatsächlich Realität wird. Indem sie einen Brief an sich selbst verfassen, der sie in schwierigen Zeiten an ihre Träume und Pläne für ein glückliches Leben erinnern kann, fassen sie ihre Vorstellungen noch einmal für sich zusammen.



Medien- und Linktipps

Bücher/Buchbeiträge:

Berkenbusch, Irene: *Träume und Sehn-Süchte. In: Büttner, Gerhard (u.a.): Spurenlesen. Religionsbuch für die 7./8. Klasse. Werkbuch, Stuttgart 1998*

Happel, Stephan (u. a.): *Zocken bis der Arzt kommt. Ursachen und Symptome der Computerspielsucht, München 2014*

Hardt, Jürgen; Cramer-Düncher, Uta; Ochs, Matthias (Hrsg.): *Verloren in virtuellen Welten. Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik, Göttingen 2009*

Kuntz, Helmut: *Drogen & Sucht. Alles, was Sie wissen müssen. Weinheim 2016*

Marggraf, Eckhart; Polster, Martin (Hrsg.): *Unterrichtsideen Religion. 7. Schuljahr, 1. Halbband. Arbeitshilfe für den evangelischen Religionsunterricht in Hauptschule, Realschule und Gymnasium, S. 171-195, Stuttgart 1998*

Möller, Christoph; Glaschke Vanessa: *Computersucht. Was Eltern tun können, Paderborn 2013*

Parlitz, Marianne: *Sucht – Sehnsucht. In: Tammeus, Rudolf (Hrsg.): Religionsunterricht praktisch. 8. Schuljahr. Unterrichtsentwürfe und Arbeitshilfen für die Sekundarstufe I. Göttingen 2002*

Schuhler, Dr. Petra; Vogelgesang, Dr. Monika: *Abschalten statt Abdriften. Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computer und Internet, Weinheim 2011*

Strauf, Heinz: *Mediensucht. Abhängigkeit von digitalen Medien erkennen und vorbeugen. Medienkompetenz entwickeln. 5. bis 10. Klasse, Hamburg 2015*

Volkan, Barbara: *Computerspielsucht bei Jugendlichen: Wenn aus Spaß Sucht wird, Saarbrücken 2011*

Links:

<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/gesundheits/computer-pc-video-spielsucht-148.html> (letzter Aufruf: 25.03.2020)

www.bzga.de (letzter Aufruf: 25.03.2020)

www.ins-netz-gehen.de (letzter Aufruf: 25.03.2020)

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de (letzter Aufruf: 25.03.2020)

www.fh-koeln.de/spielraum (letzter Aufruf: 25.03.2020)

www.spieleratgeber-nrw.de (letzter Aufruf: 25.03.2020)

www.spielbar.de (letzter Aufruf: 25.03.2020)



Filmauswahl von Matthias-Film:

Goliath96 <https://www.matthias-film.de/filme/goliath96/>

Mensch sein. Was bedeutet Glück? <https://www.matthias-film.de/?s=Mensch+sein.+Glück>

Mensch sein. Warum bin ich süchtig? <https://www.matthias-film.de/filme/mensch-sein-warum-bin-ich-suechtig/>

Generation „Gefällt mir“ <https://www.matthias-film.de/?s=Spielsucht>

Filmauswahl des Katholischen Filmwerks:

Good Luck <https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3020>

Im Kreis <https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2238>

Rising Hope <https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2065>

Nuggets <https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2273>



Stichwortverzeichnis A-Z

| | |
|--------------------|--|
| A | |
| Abhängigkeit | Kapitel 3, 4, 5, 6, 7; AB 4, 5; IB 2, 3; Bild 7 |
| Auslöser | Kapitel 1, 2; AB 2, 3, 5; IB 1 |
| Ausgrenzung | Kapitel 1, 5; AB 2, 3 |
| Auswirkungen | Kapitel 4, 5, 6, 7; AB 4, 5; IB 2; Bild 2, 8 |
| Avatar | Kapitel 2, 7; AB 5, 6; Bild 1, 8 |
| | |
| B | |
| Beziehungen | Kapitel 1, 3, 4, 7; AB 1, 2, 3, 4; IB 1; Bild 3, 5, 7, 8 |
| | |
| C | |
| Computerspiele | Kapitel alle; AB 1, 2, 5, 6; IB 3; Bild 1, 4, 7 |
| Computerspielsucht | Kapitel 4, 5, 6, 7; AB 3, 4, 5; IB 1, 2, 3; Bild 7 |
| | |
| E | |
| Einsamkeit | Kapitel 1, 4; AB 2, 3; IB 1; Bild 2, 3 |
| Eltern | Kapitel alle; AB 3, 4; Bild 2 |
| | |
| F | |
| Familie | Kapitel 1, 3, 6; AB 3, 4; IB 2; Bild 2 |
| Faszination | Kapitel 2, 4, 7; AB 1, 5; IB 3; Bild 6, 7, 8 |
| Flucht | Kapitel 1, 4, 7; IB 1 |
| Freund | Kapitel 3, 4, 5, 7; AB 3, 4; Bild 7 |
| Freunde | Kapitel 1; AB 1, 2, 3; IB 1, 2; Bild 3 |
| Freizeit | Kapitel 4; AB 1; Bild 3, 4 |
| | |
| G | |
| Gefühle | Kapitel 1, 4, 5, 6, 7; AB 2, 7; IB 1, 3; Bild 5, 8, 9 |
| Gewalt | Kapitel 7; AB 5; Bild 6 |
| Glück | Kapitel 7; AB 2, 7; IB 1; Bild 9 |
| | |
| H | |
| Hilfe | Kapitel 6; AB 3, 4 |
| | |
| I | |
| Ideal | Kapitel 1, 6, 7; AB 6; Bild 8 |
| | |

**THEMEN A-Z****PLAY**

| | |
|-------------------|---|
| K | |
| Körper | Kapitel 1, 4, 7; AB 3 |
| Krise | Kapitel 4, 5, 7; AB 3; Bild 1, 3 |
| | |
| L | |
| Langeweile | Kapitel 4; AB 2; IB 1, 3; Bild 3 |
| Leben | Kapitel 1, 2; AB 2, 3, 7; IB 1, 2; Bild 5, 6, 9 |
| Lernen | Kapitel 2, 3; AB 5, 6; IB 2 |
| Level | Kapitel 4, 7; IB 3 |
| Liebe | Kapitel 5, 6, 7; AB 3 |
| | |
| P | |
| Prioritäten | Kapitel 4, 5, 7; AB 1, 4, 7; IB 1, 2; Bild 7 |
| | |
| R | |
| Realität | Kapitel 1; AB 3, 6, 5, 7; IB 3; Bild 6 |
| Realitätsflucht | Kapitel 4, 6, 7; AB 2; IB 1, 2, 3; Bild 1, 4, 6, 8 |
| Realitätsverlust | Kapitel 4, 6, 7; AB 5; Bild 6, 8 |
| | |
| S | |
| Scham | Kapitel 4, 5, 6, 7; IB 2; Bild 5 |
| Schule | Kapitel 1, 3; AB 3; IB 2; Bild 2 |
| Sehnsucht | Kapitel 1, 7; AB 2, 7; Bild 3, 8, 9 |
| Selbstwahrnehmung | Kapitel 1, 4, 7; AB 2, 3, 4, 5, 6; Bild 5 |
| Selbstwertgefühl | Kapitel 1, 4; AB 3, 6; IB 1, 3 |
| Spaß | Kapitel 2; AB 1, 5; IB 3 |
| spielen | Kapitel 2, 3, 4, 5, 6; AB 1, 2, 4, 5, 6; IB 1, 3; Bild 1, 4 |
| Stärke | Kapitel 7; AB 3, 6; IB 3 |
| Stimmung | Kapitel 1, 2, 4, 5; AB 2, 7; IB 3; Bild 1, 3, 5 |
| Sucht | Kapitel 3, 4, 5, 6, 7; AB 2, 3, 4, 5; IB 1, 2, 3; Bild 7 |
| Symptome | Kapitel 3, 4, 5, 6, 7; AB 4, 5; IB 2; Bild 2, 7, 8 |
| | |
| T | |
| Therapie | Kapitel 1, 4, 5, 7; AB 4 |
| | |
| U | |
| Unverständnis | Kapitel 1, 2, 4; AB 3; Bild 2 |
| Ursachen | Kapitel 1, 2, 3; AB 2, 3, 5; IB 1, 3; Bild 2, 3, 5 |



kfw

THEMEN A-Z

PLAY

| | |
|-------------------------|--|
| | |
| V | |
| Versuchung | Kapitel 5; AB 4; IB 2, 3; Bild 7 |
| VR (virtuelle Realität) | Kapitel 2, 3, 4, 5, 6; AB 1; Bild 4, 8 |
| | |
| W | |
| Wut | Kapitel 4, 7; AB 5; IB 3; Bild 6 |
| | |

Ursachen und Auslöser

Bei der Entwicklung einer Computerspielsucht wirken, wie bei anderen Süchten auch, verschiedene Faktoren zusammen. Im Gehirn von Computerspielsüchtigen laufen ähnliche Prozesse ab wie etwa bei Alkoholsüchtigen. So reagiert das Gehirn eines Spielsüchtigen ähnlich auf das Bild einer Spielszene, wie das eines Alkoholikers auf das Bild einer Weinflasche.

Wie bei allen Süchten spielt das Belohnungszentrum im Gehirn eine große Rolle für die Entstehung der Sucht. Durch die Ausschüttung von Dopamin sorgt das Belohnungszentrum normalerweise dafür, dass man sich gut fühlt, wenn man etwas tut, was wichtig für einen ist – zum Beispiel beim Essen, beim Lösen von Problemen, beim Sex oder, wenn man von wichtigen Personen beachtet oder gelobt wird.

Auch während des Spielens lösen Erfolgserlebnisse oder die Bewunderung von Mitspielern solche Dopamin-Ausschüttungen aus. Sie rufen gute Gefühle hervor und führen dazu, dass man immer mehr davon haben will. Besonders, wer im realen Leben wenig davon erfährt, beginnt leicht, das Glück vor allem im Spiel zu suchen.

Die Persönlichkeit und das Umfeld, in dem jemand lebt, spielen deshalb ebenfalls eine große Rolle bei der Entstehung der Sucht. Wer im realen Leben keine funktionierenden Beziehungen hat, von Selbstwertproblemen geplagt wird, sich nur selten als erfolgreich erlebt oder das Gefühl hat, eigentlich gar keine Kontrolle über sein Leben zu haben, lässt sich leichter dazu verleiten, das in der Realität Fehlende im Spiel zu suchen.

Aber auch Menschen, die leicht gelangweilt, frustriert, impulsiv oder immer auf schnelle Bedürfnisbefriedigung aus sind, finden im Spiel, was es in der Realität nicht ständig gibt – leicht zu bewältigende Aufgaben mit schneller Belohnung und vergleichsweise milden Konsequenzen beim Scheitern, dazu immer neue Anreize und Herausforderungen.

Viele Menschen flüchten auch vor ihren Alltagsproblemen ins Spiel, um Depressionen, soziale Ängste, den Alltagsstress oder schlechte Gefühle zu vergessen. Doch aus dieser Problembewältigungsstrategie wird schnell ein Teufelskreis – vor allem, wenn einem gar keine anderen Lösungsmöglichkeiten einfallen als das Spielen. Denn durch übermäßiges Spielen, häufen sich im realen Leben immer mehr Probleme an, denen der Spieler dann durch noch mehr Spielen zu entfliehen versucht.

So kann aus dem anfänglichen Spaß ein Zwang und schließlich Sucht werden.

Computerspielsucht

Im Juni 2019 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Computerspielsucht offiziell als psychische Krankheit anerkannt. Aber was ist Computerspielsucht eigentlich genau und wie lässt sich erkennen, dass jemand nicht mehr nur Spaß am Spiel hat, sondern süchtig danach ist?

Die Computerspielsucht zählt wie zum Beispiel auch die Kauf- oder Glücksspielsucht zu den substanzunabhängigen Verhaltenssüchten. Das Verlangen des Süchtigen richtet sich also nicht auf eine bestimmte Substanz wie Alkohol oder Heroin, die den „Glückskick“ bringen soll, sondern auf eine Tätigkeit – das Spielen.

Natürlich ist oder wird nicht jeder, der gerne und viel spielt, automatisch süchtig, sondern es müssen weitere, das reale Leben des Spielers stark in Mitleidenschaft ziehende Faktoren hinzukommen. Süchtig ist laut WHO also, wer durch das Computerspielen seit über 12 Monaten im Familienleben, in der Schule oder im Berufsleben stark beeinträchtigt ist.

Wer Computerspielsüchtig ist, ...

- hat das Gefühl, spielen zu *müssen*.
- hat keine Kontrolle mehr über Häufigkeit und Dauer des Spielens.
- denkt ständig an das Spiel. Reagiert wütend und zeigt Entzugerscheinungen (z. B. Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Nervosität, depressive Stimmung), wenn er/sie nicht spielen darf oder kann.
- verliert das Interesse an bisherigen Hobbys, Freunden, der Familie und vernachlässigt Pflichten, das Lernen und/oder die Arbeit.
- kann die Notwendigkeit, ausreichend zu schlafen oder zu essen, und auch das Zeitgefühl oder die Körperhygiene aus den Augen verlieren.
- spielt auch dann weiter, wenn Schul- oder Studienabbruch, Jobverlust, der Verlust von Freunden oder Partnern oder andere schwerwiegende Konsequenzen im realen Leben drohen oder schon eingetreten sind.
- versucht, sich mit allen Mitteln Zugang zum Spiel zu verschaffen (z. B. durch Klauen, Lügen, Gewaltanwendung).
- will das Problem nicht wahrhaben, versucht es zu vertuschen, spielt heimlich, lügt.

Wie können Spiele süchtig machen?

Hat einen ein Computerspiel erst einmal in den Bann gezogen, ist es oft gar nicht so einfach, das Gerät nach einer gewissen Zeit wieder abzuschalten. Das eine Level will man noch schaffen, die nächste Belohnung noch erhalten. Für diese Sogwirkung gibt es – von Spieleentwicklern wohlkalkulierte – Gründe. Schließlich muss das Interesse der Spieler am Spiel aufrechterhalten werden, damit gut daran zu verdienen ist. Im Folgenden werden nur einige der Aspekte genannt, die das Suchtpotential von Spielen erhöhen.

Bedürfniserfüllung

Zunächst versuchen gute Spiele natürlich, die Bedürfnisse der Spieler möglichst gut zu erfüllen. Interessante und detailliert ausgestaltete Welten versprechen Spielspaß für beinahe jeden Geschmack. Wer Unterhaltung sucht, ansonsten aber nur wenige Alternativen hat oder sich nicht gut selbst beschäftigen kann, greift besonders gerne zum Computerspiel. Beim Abtauchen in virtuelle Welten lassen sich die Probleme des Alltags vergessen und man kann der Tristesse der realen Welt entfliehen.

Im Kampf mit den Gegnern im Spiel lassen sich zudem angestaute Aggressionen abbauen, die man im echten Leben nicht einfach an anderen Menschen auslassen kann.

Die Möglichkeit, sich während des Spiels mit anderen zusammenzutun und auszutauschen, verleiht sogenannten **Massively Multiplayer Online Role-Playing Games** (MMORPGs) auch deshalb ein erhöhtes Suchtpotenzial, weil sie ein Gemeinschaftsgefühl erzeugen und das Bedürfnis nach Kommunikation, sozialem Feedback und Anerkennung erfüllen. Wer im echten Leben eher ein Außenseiter ist, kann im Spiel durchaus angesehen sein.

Flow-Erlebnis ohne Ende

Hinzu kommt, dass MMORPGs meist gar kein definiertes Spielende haben, sondern immer wieder neue Handlungsoptionen bieten. Man muss viel Zeit investieren, um wirklich erfolgreich zu sein, und die Spiele laufen auch dann weiter, wenn man selbst gerade nicht dabei ist. Wenn die Gruppe zum Beispiel jetzt noch in den Kampf gegen einen Feind ziehen will, wird der Druck schnell groß, selbst auch weiter mitzumachen.

Anders als im realen Leben gibt es im Spiel auch keine nachhaltigen Frustrationserlebnisse. Frustration entsteht, wenn Anforderungen die eigenen Fähigkeiten entweder übersteigen, so dass Probleme unlösbar bleiben, oder wenn Aufgaben dauerhaft zu leicht und damit langweilig sind. Um Frust zu vermeiden sind Computerspiele daher meist perfekt austariert. Der Spieler wird zwar gefordert, aber nie überfordert. Durch stetige Erfolgserlebnisse fühlt er sich bestärkt und bekommt das Gefühl den Aufgaben gewachsen zu sein. Der Spieler scheitert auch nie ganz, sondern kann das Level jederzeit wiederholen.

Stimmen Herausforderungen mit den eigenen Fähigkeiten überein, gerät man laut der Theorie des emeritierten Psychologieprofessors Mihály Csíkszentmihályi (nicht nur beim Spielen!) in einen „Flow“, man ist also so vertieft in die Tätigkeit, dass man darin aufgeht, sich zufrieden fühlt und an nichts anderes mehr denkt. Auch durch solche Flow-Erlebnisse halten Spiele einen so am Ball und bringen einen dazu, immer weiterzumachen.



Belohnungen

Belohnungen, die man z. B. nach einem gewonnenen Kampf erhält, sind ebenfalls ein wirksames Mittel, um Spieler im Spiel zu halten. Vor allem dann, wenn wirklich nützliche Belohnungen wie „Heilmittel“ oder bestimmte Waffen, die man für den nächsten Kampf braucht, nur unregelmäßig vergeben werden. Schon Mitte des letzten Jahrhunderts fand der amerikanische Verhaltensforscher Burrhus Frederic Skinner heraus, dass Tiere eine Taste in ihrem Käfig besonders dann immer wieder drücken, wenn sie dafür nur in unregelmäßigen Abständen eine Belohnung erhielten. Auch im Spiel wird durch unvorhersehbare Belohnungen das Bedürfnis geweckt, es immer wieder zu versuchen – es könnte ja gerade jetzt ein ersehntes Item auf einen warten.

Noch wirkungsvoller wird dieser Mechanismus, wenn er glücksspielartig ausgeweitet wird und man etwa sogenannte „Loot-Boxen“ erwerben kann, die einen vorher nicht zu erkennenden Gegenstand enthalten. Das verleitet dazu, immer wieder so eine Box zu kaufen. Neben der Suchtgefahr führen solche Mechanismen auch noch dazu, dass Spieler während des Spielens viel Geld ausgeben, ohne es zu realisieren. Denn meist verschleiert die Spielwährung die realen Kosten noch zusätzlich, die über verbundene Konten im Hintergrund abgerechnet werden.

Warum spielen wir?

Viele Tiere tun es und die Menschen erst recht – vor allem als Kinder: sie spielen. Aber warum eigentlich? Was zunächst wie belangloser Spaß und Zeitvertreib scheint, hat durchaus einen tieferen Sinn.

Spielein sei ein Verhalten ohne Zweck, es geschehe also nur, um seiner selbst willen, sei aber trotzdem nicht ohne Sinn, erklärt der emeritierte Professor für Entwicklungspsychologie Rolf Oerter.

Die Lust am Spielen ist vielen Tieren und auch den Menschen angeboren. Denn im Spiel ist es möglich, sich im Schutzraum der Fantasie zu erproben, Dinge auszuprobieren und durch Versuch und Irrtum zu lernen. Beim Spielen trainieren Kinder ihre motorischen Fähigkeiten und lernen die Welt im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Sie erproben verschiedene Rollen, üben angemessenes Sozialverhalten, lernen eigene und fremde Grenzen kennen, verarbeiten Gefühle und Erlebnisse und meistern Herausforderungen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Konfliktbewältigung. So erlernen und trainieren sie, was auch für das reale Leben wichtig ist.

Ab der Pubertät lässt der kindliche Spieltrieb zwar nach, doch auch Erwachsenen bietet das Spielen nicht nur eine Möglichkeit, Langeweile zu überwinden, sondern auch ein Mittel, um Kreativität oder motorische Fähigkeiten zu pushen, in Fantasiewelten abzutauchen und Dinge auszuprobieren. Spielen hält auch Erwachsene geistig beweglich, – sofern man zusammen mit anderen spielt – es trainiert soziale Fähig- und Konfliktlosefahigkeiten und entspannt.

Der emeritierte Psychologieprofessor Mihaly Csikszentmihalyi erklärt, beim Spielen könne es zudem zu einem „Flow-Erlebnis“ kommen. Der Spieler gehe dann völlig im Spiel auf und gerate in einen Zustand der Selbstvergessenheit – ein Zustand der glücklich macht, ohne dass zusätzliche „Belohnungen“ oder Ziele nötig wären.

Und der niederländische Kulturhistoriker Johan Huizinga meinte sogar, Kultur, Wissenschaft und Politik hätten sich aus dem spielerischen Verhalten der Menschen heraus entwickelt.

Wir spielen also, um fit für das reale Leben zu werden oder zu bleiben und vor allem deshalb, weil es glücklich macht. Immer vorausgesetzt, man übertreibt es nicht und verliert dabei nicht die Realität aus dem Blick.

**Computerspiele**

Mutter: „Sie sitzt schon recht viel vorm Computer im Moment.“

Vater: „Naja, aber wie alle Teenies in dem Alter, das ist halt ihr Hobby, ist ganz normal.“

(Filmkapitel 2)

- Erstellt ein Plakat oder eine Präsentation zu eurem Lieblingscomputerspiel (worum geht es thematisch, was muss man tun, spielt man allein oder gemeinsam mit anderen, wie wird man ein erfolgreicher Spieler, was ist das Ziel des Spiels, was gefällt euch besonders daran, was könnte besser sein, ...?)
 - Stellt einander eure Lieblingsspiele vor und tauscht euch darüber aus.
- Habt ihr schon Erfahrungen mit Virtual-Reality-Spielen gemacht? Was gefällt euch daran, was vielleicht nicht? Begründet eure Meinung.
- Tauscht euch zu zweit darüber aus, was ihr in eurer Freizeit am liebsten macht (oder machen würdet).
 - Erstellt ein persönliches Ranking mit den 6 besten Freizeitaktivitäten und notiert sie auf einem Zettel.
 - Sammelt die Zettel ein und wertet sie aus. Haltet die 10 beliebtesten Aktivitäten eurer Klasse an der Tafel fest. Notiert daneben jeweils stichpunktartig, warum die jeweilige Aktivität besonders viel Spaß macht.
 - An welcher Stelle stehen für euch Computerspiele? Tauscht euch darüber aus, was mehr und was weniger Spaß macht als das Spielen an Computer, Handy oder Konsolen. Begründet eure Meinung.



ARBEITSBLATT 1

PLAY

4. a) Verfasst ein – ernst gemeintes oder ironisches – Loblied auf euer Lieblingsspiel. Wer nicht gerne spielt, kann auch eine andere Tätigkeit wählen.
b) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus.

5. a) Haltet eine Woche lang jeden Tag genau fest, wie viel Zeit ihr mit welchen Freizeitaktivitäten verbracht habt.
b) Erstellt anhand eurer Daten ein Tortendiagramm, das zusammenfasst, wie viel Prozent eurer Freizeit ihr in dieser Woche mit welcher Aktivität verbracht habt.
c) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus, inwiefern das Ergebnis euren vorherigen Erwartungen und der Rangliste dessen, was ihr am liebsten machen würdet, (nicht) entspricht.
d) Falls ihr an euren Freizeitaktivitäten gerne etwas ändern würdet, haltet euren Vorsatz neben eurem Diagramm schriftlich fest. Erstellt einige Wochen später ein neues Diagramm und prüft, ob es euch gelungen ist, mehr von dem zu tun, was ihr gerne tun wolltet.

Play



„Wollt‘ einfach abtauchen, in was Schönes, und darin verschwinden.“
(Jennifer, Filmkapitel 1 und 7)

1. a) Haltet beim Schauen des Films stichwortartig fest, was euch besonders auffällt, gefällt, nicht gefällt, erschreckt oder bewegt.
b) Tauscht euch gemeinsam darüber aus, welche Gefühle der Film bei euch auslöst und was euch am Film und der Filmgestaltung (nicht) gefällt. Begründet eure Meinung.
2. a) Schaut euch die Filmsequenz (TC 00:31:00-00:32:00) an und überlegt zu zweit, welche Stimmung hier mit welchen filmischen Mitteln erzeugt wird. Haltet eure Überlegungen stichpunktartig fest.
b) Macht euch im Internet auf die Suche nach Musik, die zu dieser Sequenz passen könnte.
c) Schreibt einen inneren Monolog, der zum Ausdruck bringt, was Jennifer während dieser Zeit wohl denkt.
d) Spielt die Szene mit der Musik unterlegt ab und/oder lest Jennifers Gedanken an passender Stelle vor und vergleicht die Wirkung mit der der Originalsequenz
e) Fasst gemeinsam zusammen, warum im Film an dieser Stelle wohl auf Musik und Sprache verzichtet wurde.

Mit diesem Link gelangt ihr zur dazugehörigen interaktiven Aufgabe:

Stimmung

<https://nwdl.eu/local/lichtblick.universal/dist/?id=ae0df04337d7fdd2353f66cced580c852>



ARBEITSBLATT 2

PLAY

3.
 - a) Erstellt auch für Jennifer ein Ranking ihrer Freizeitaktivitäten (beachtet dabei auch die Dinge, von denen der Film andeutet, dass sie sie vielleicht gerne tun *würde*) und ein Tortendiagramm zu ihrem tatsächlichen Verhalten (vgl. Arbeitsblatt 1).
 - c) Vergleicht das Ergebnis mit euren eigenen und tauscht euch darüber aus.
 - b) Interpretiert vor diesem Hintergrund das Szenenbild und das Zitat (siehe oben).

4.
 - a) Diskutiert gemeinsam, wie sich Jennifers Situation wohl weiterentwickelt hätte, wenn der Kontakt zu Isi nicht abgebrochen wäre oder wenn sie eine neue enge Freundin gefunden hätte.
 - b) Überlegt zu zweit, was die Freundin wohl zu Jennifers Wunsch gesagt hätte, in der schönen Spielwelt abzutauchen. Entwerft eine kurze Szene, in der sich die beiden darüber austauschen.
 - c) Probt eure Szenen, stellt einander eure unterschiedlichen Versionen vor und tauscht euch darüber aus.

Beziehungen



Jennifer: „Mama, das ist mega, das musst du auch mal ausprobieren. Das ist so eine **krass immersive Erfahrung!**“

Mutter: „Papa hat gekocht, indisch. Das wird ´ne **krass immersive Erfahrung.**“
(Filmkapitel 1)

1. a) Teilt euch in Kleingruppen auf und untersucht anhand des Filmanfangs (TC 00:02:00-00:10:46) jeweils Jennifers Beziehung zu ...
 - ihren Eltern
 - ihren Mitschülerinnen
 - sich selbst
- b) Haltet eure Überlegungen stichwortartig fest.
- c) Wählt jeweils ein „Schlüsselbild“ aus, das die Beziehung besonders deutlich macht, und stellt es in einem Standbild nach.
- c) Versucht euer Standbild durch möglichst kleine Änderungen so umzugestalten, dass es eine positive Beziehung zeigt.
- d) Fotografiert beide Standbilder und gebt ihnen jeweils einen Titel.
- e) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus.

Mit diesem Link gelangt ihr zur dazugehörigen interaktiven Aufgabe:

Beziehungen

<https://nwdl.eu/local/lichtblick.universal/dist/?id=2e730df7d6ccc25577ec6a965d4f96432>

2. a) Schaut euch das Szenenbild (siehe oben) an und überlegt euch, was Jennifer in diesem Moment wirklich brauchen würde und was sie stattdessen erlebt.

ARBEITSBLATT 3

PLAY

- b) Gestaltet das Bild durch hineingeklebte und/oder hineingezeichnete Elemente, durch Auseinanderschneiden/-reißen, o. a. so um, dass der Kontrast zwischen Jennifers eigentlichem Bedürfnis und der Realität noch deutlicher wird.
3. a) Lest Infoblatt 1 und haltet anschließend an der Tafel fest, welche Risikofaktoren für eine Computerspielsucht eurer Einschätzung nach bei Jennifer vorliegen.
b) Diskutiert gemeinsam, inwiefern die Menschen in ihrem Umfeld ihr hätten helfen können, nicht in die Sucht abzugleiten, wenn die Beziehung zwischen Jennifer und ihnen besser funktioniert hätte.
4. a) Stellt der Beziehung zwischen Pierre und Jennifer in der Realität die Beziehung zwischen Tyriel und Sindruin im Spiel gegenüber. Haltet dazu stichpunktartig an der Tafel fest, was die Beziehung jeweils ausmacht und wie die Kommunikation funktioniert.
b) Überlegt gemeinsam, was Jennifer im Spiel leichter fällt und warum das so sein könnte.
c) Welche Eigenschaften, Fähigkeiten oder Unterstützung bräuchte Jennifer, damit es auch im realen Leben besser funktioniert? Ergänzt die Liste (siehe Seite 4).
d) Formuliert zu zweit Tipps dazu, wie man diese Fähigkeiten und Eigenschaften trainieren oder bei wem man Unterstützung finden könnte, und notiert sie jeweils neben dem Begriff. (Falls ihr Denkanstöße braucht, sucht im Internet nach Tipps, die euch gefallen.)



Herausforderungen meistern

Das hilft:

- Mut
- Selbstbewusstsein
- Zuspruch
-
-
-
-
-
-
-

Tipps:

auf das Ziel konzentrieren, nicht auf eventuell negative Folgen; Fehler nicht vermeiden, denn aus ihnen lässt sich lernen; ...

Sucht



„Wenn du im Game bist, da ist alles andere ausgeblendet. Fühlt sich an, wie die Ewigkeit – eingefangen in ´ner Seifenblase. Aber wenn sie platzt – es ist, als wäre nie was dagewesen.“
(Jennifer, Filmkapitel 3)

1. a) Überlegt gemeinsam, was das Szenenbild über Jennifer und Pierre aussagt. Haltet eure Gedanken stichwortartig an der Tafel fest.
b) Überlegt auch, warum es Pierre wohl gelingt, das Spiel ruhen zu lassen, als er für das Abitur lernen muss, während Jennifer an nichts anderes mehr denken kann.
2. a) Lest Infoblatt 2.
b) Ordnet jedem dort aufgelisteten Punkt eine Beispielsituation aus dem Film zu.
c) Was sind eurer Meinung nach die ersten Anzeichen dafür, dass der Spaß am Spiel bei Jennifer zur Sucht wird. Begründet eure Meinung.
3. a) Notiert auf einem Zettel, wie viele Stunden pro Tag ihr im Schnitt mit Computerspielen verbringt. Sammelt die Zettel ein und ermittelt den Klassenschnitt, die Dauer, die am häufigsten genannt wird, die längste und kürzeste genannte Dauer.
b) Hat euch schon mal jemand gesagt, dass ihr zu viel zockt? Wie schätzt ihr das selbst ein? Begründet eure Meinung.

Das deutsche Bundesministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend empfiehlt im Rahmen der Initiative „Schau hin“, die tägliche Computerspielzeit für Kinder und Jugendliche folgendermaßen zu begrenzen:

- 3-5 Jahre: bis zu 30 Minuten (unter Aufsicht der Eltern)
- 6-10 Jahre: 45 Minuten
- 11-13 Jahre: 60 Minuten

ARBEITSBLATT 4

PLAY

- *ab 14 Jahre: nur so viel Zeit, dass noch genügend Zeit für Hausaufgaben, Sozialkontakte und Sport übrigbleibt.*

Oder:

- *ab 10 Jahren: 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche.*

c) Vergleicht diese Zeitempfehlungen mit den in eurer Klasse ermittelten Spielzeiten und tauscht euch darüber aus, was ihr von den Empfehlungen haltet.

4. Ihr kennt das sicher – zwischen Eltern und Kindern kommt es immer mal wieder zu Streit und Diskussionen über die Computerspielzeiten.
- Findet euch in Kleingruppen zusammen und entwerft eine kurze Szene zum typischen Verlauf eines solchen Streits.
 - Überlegt, auf welche Weise sich Kompromisse finden lassen und was auch Jennifers Eltern hätten besser machen können.
 - Entwerft einen Flyer mit je 10 Tipps für Eltern, die mit ihren Kindern angemessene Computerspielzeiten festlegen wollen, und 10 Hinweisen für Kinder und Jugendliche, die deutlich machen, warum es sinnvoll sein kann, sich selbst Grenzen zu setzen.
Zusätzliche Denkanstöße dazu findet ihr unter anderem hier: www.ins-netz-gehen.de oder hier: www.spieleratgeber-nrw.de
Achtet darauf, nur Tipps und Hinweise in den Flyer aufzunehmen, die ihr selbst für nützlich haltet.
 - Wie könnte es nach eurer Streitszene weitergehen? Entwerft eine weitere Szene, die den Kompromissfindungsprozess zwischen Eltern und Jugendlicher/m zeigt.
 - Probt eure Szenen, stellt sie einander vor und tauscht euch darüber aus, für wie realitätsnah ihr sie haltet.
 - Wird der/die jeweilige Jugendliche sich an die Abmachung halten? Begründet eure Meinung.
5. a) Macht den Selbsttest unter: www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig.
b) Diskutiert gemeinsam für wie nützlich ihr diesen Test haltet.
c) Würdet ihr den Test weiterempfehlen oder eher nicht? Schreibt eine 1-5-Sternebewertung dazu.
6. a) Informiert euch über Hilfsangebote und Kliniken für Suchtkranke in eurer Gegend. An wen richten sich die Angebote? Wird dort auch Computerspielsucht behandelt?
b) Falls möglich, könnt ihr auch einen Vertreter einer der Einrichtungen interviewen, um Genaueres über Hilfsangebote und Therapiemaßnahmen bei Computerspielsucht zu erfahren.
c) Erstellt in Gruppen mit verteilten Aufgaben eine Infobroschüre über die Hilfsangebote in eurer Gegend, die Betroffenen und Angehörigen oder Freunden zeigt, wohin sie sich wenden können und was dort an Hilfsmaßnahmen angeboten wird.

**Realitätsverlust**

**„Tut mir leid, ich hab´ irgendwie das Zeitgefühl total verloren.“
(Jennifer, Filmkapitel 3)**

- Habt ihr beim (Computer-)Spielen auch schon mal völlig das Zeitgefühl verloren? Tauscht euch darüber aus, wie sich das anfühlte.
 - Lest Infoblatt 3.
 - Analysiert euer eigenes Lieblingsspiel. Mit welchen Mitteln bringt es euch dazu, immer weiterspielen zu wollen?
 - Wählt drei Aspekte aus, die ihr selbst als besonders „süchtig machend“ empfindet und stellt euren Mitschülern vor, wie sie in diesem Spiel zum Einsatz kommen.
- Eine vor einigen Jahren vom Psychologieprofessor Ulrich Wegner von der Universität Witten/Herdecke durchgeführte Studie weist darauf hin, dass sich die Wahrnehmung von Gamern, die in Avatar-Rollen hineinschlüpfen, auch im realen Leben verändert. Sie werden zum Beispiel unempfindlicher gegenüber eigenen Schmerzen, können aber auch die Gefühle anderer weniger nachvollziehen. (Spiele, die auf positives Sozialverhalten ausgelegt sind, können allerdings auch dieses fördern.) Es habe sich herausgestellt, „dass wir das Verhalten, das wir in der virtuellen Welt einüben [...], auch in die wirkliche Welt übertragen“, betont Professor Wegner.*

Das Hineinversetzen in den Avatar führe zudem dazu, dass Spieler sich der Spielfigur immer mehr anpassten und auch im realen Leben immer „roboterhafter“ verhielten. Wie der Avatar zeigten sie „mechanisches Auftreten, kühle Rationalität und emotionale Kälte“.

 - Nennt Beispiele dafür, wie sich das, was Professor Wegner beschreibt, im Film auch bei Jennifer zeigt.

ARBEITSBLATT 5

PLAY

- b) Erläutert vor diesem Hintergrund, wie es dazu kommen konnte, dass Jennifer ihren Vater so schwer verletzt.
3. a) Bis heute ist nicht eindeutig erwiesen, ob gewaltverherrlichende Computerspiele tatsächlich gewalttätig machen oder nicht. Informiert euch im Internet genauer über die verschiedenen Positionen.
b) Führt eine Talkshow (Methodenbeschreibung s. u.) zur Frage „Sollten Killerspiele verboten werden?“ durch.
- Teilnehmer könnten sein:
- ein Psychologe (der das nicht für notwendig hält)
 - eine Pädagogin (die das für notwendig hält)
 - ein Gamer (für den der Spielspaß im Vordergrund steht)
 - eine Spieleentwicklerin (die attraktive und somit erfolgreiche Spiele entwickeln will)
 - ein Vater/eine Mutter (der/die verunsichert ist)
4. a) Wie gut oder schlecht, unterhaltsam oder nicht unterhaltsam zeigt der Film eurer Meinung nach, was Computerspielsucht ist und welche Folgen sie haben kann? Schreibt eine Filmkritik.
b) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus.

Talkshow:

- Die Frage wird als Titel der Talkshow für alle sichtbar festgehalten. Denkt daran, dass die fiktive Talkshow einer seriösen (politischen, philosophischen, ...) Talkshow entsprechen soll.
- Die Schüler*innen finden sich den möglichen Standpunkten entsprechend in Gruppen (und ggf. Untergruppen) zusammen. In höheren Klassenstufen kann auch eine Gruppe die Rolle der Redaktion übernehmen.
- In den Gruppen werden mögliche Argumente zum jeweils eigenen Standpunkt erarbeitet. Die Redaktionsgruppe entwirft Fragen an die Talkshowgäste.
- Jede Gruppe wählt einen Schüler, der ihren Standpunkt in der Talkshow vertritt. Die Redaktionsgruppe wählt einen Moderator (falls es keine Redaktionsgruppe gab, übernimmt der Lehrer diese Rolle).
- Die Vertreter der Gruppen setzen sich zu einer Talkrunde zusammen. Der Moderator eröffnet die Diskussionsrunde und leitet die Diskussion, so dass jeder zu Wort kommt und die wichtigsten Argumente ausgetauscht werden können.
- Der Lehrer hält die Argumente an der Tafel fest.
- Schüler*innen, die nicht direkt an der Runde beteiligt sind, bilden das Publikum der Talkshow, ihnen kann gegen Ende Gelegenheit zu Fragen gegeben werden.
- Je nach Thema kann die Talkrunde mit einer Abstimmung abgeschlossen werden.

Mein Avatar und ich


„Deswegen spiel ich ja. Da kann ich nämlich alles selber beeinflussen. Muss nicht zuschauen, wie das irgendwelche anderen Leute für mich machen. Da bin ich dann mitten drin, im Game. Da erzähl´ ich meine eigene Geschichte.“

(Jennifer, Filmkapitel 4)

1. a) Vergleicht zu zweit die ersten beiden mit der dritten Filmsequenz (TC 00:02:00-00:02:46 / TC 00:29:04-00:30:00 / TC 01:16:53-01:18:31) und haltet eure Beobachtungen stichwortartig fest.
- b) Schreibt zu den Szenenbildern oben und auf Seite 2 jeweils auf, was Jennifer in diesen Momenten denkt.
- c) Überlegt zu zweit, warum Sindruin so gut wie keine eigenen Regungen zeigt/zeigen kann und warum Jennifer das scheinbar gefällt.
- d) Was wäre, wenn Jennifer statt Sindruin ihrem eigenen kindlichen oder 80-jährigen Ich gegenüberstünde? Legt eine große ausgeschnittene Sprechblase über die Figur Sindruins und schreibt hinein, was das jüngere oder das ältere Ich der jetzigen Jennifer wohl sagen würde.
- e) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus.

Mit diesem Link gelangt ihr zur dazugehörigen interaktiven Lernaufgabe:

Avatar

<https://nwdl.eu//local/lichtblick.universal/dist/?id=ce4877b3a44a0fc6210ffe7b8b4b5fbd2>

2. a) Denkt euch einen eigenen, möglichst perfekten Avatar aus oder wählt den aus eurem Lieblingsspiel. Zeichnet ihn oder druckt ein Screenshot von ihm aus.
- b) Klebt das Bild des Avatars und ein Foto von euch selbst nebeneinander. Stellt darunter stichpunktartig die Eigenschaften des Avatars euren eigenen gegenüber.
- c) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus.

ARBEITSBLATT 6

PLAY

3.
 - a) Unterhaltet euch zu zweit darüber, warum ihr gerne spielt. Geht es nur um Spaß und Zeitvertreib, oder spielen auch noch andere Dinge eine Rolle? Tragt eure Überlegungen stichpunktartig an der Tafel zusammen.
 - b) Lest den Text auf Infoblatt 4.
 - c) Überlegt gemeinsam, inwiefern man beim Spielen eurer Lieblingscomputerspiele etwas für das echte Leben lernen kann. Begründet eure Meinung.

4.
 - a) Nehmt Stellung zu Jennifers Aussage (siehe oben).
 - b) Überlegt gemeinsam, warum Jennifer dieses Gefühl der Kontrolle offensichtlich nur im Spiel hat und wie sie es auch in der Realität wiederfinden könnte.

5. Stellt euch vor, alles wäre umgekehrt. Euer Avatar hat euch kreiert und für das Spiel des echten Lebens bestmöglich konstruiert – genau so, wie ihr jetzt seid.
 - Was würde er an euch schätzen?
 - Welche Fähigkeiten würde er weiter ausbauen wollen?
 - Was würde er mit euch im Spiel des Lebens erreichen wollen?
 - a) Wie würde er euch seinen Freunden vorstellen? Entwerft aus seiner/ihrer Perspektive einen möglichst genauen Steckbrief von euch, der auch die drei Fragen beantwortet.
 - d) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus, wie sich dieser Perspektivwechsel anfühlt und was er euch über euch selbst sagt.



Das Leben ist schön


**„Ich fühl mich glücklich, ungebunden, von allem frei. Da ist ein Stern in meiner Brust, der singt. Lauter, immer lauter, je tiefer ich falle – ins Glück hinein.“
(Jennifer, Filmkapitel 7)**

1. a) Lest das Zitat auf Seite 2.
 b) Stellt euch vor, eine(r) eurer Freund*innen, hätte diesen Text gepostet. Was würdet ihr ihm/ihr antworten, um ihm/ihr zu zeigen, dass es auch im realen Leben Dinge gibt, die glücklich machen? Verfasst eine entsprechende Antwort.
 c) Stellt einander eure Ergebnisse vor und tauscht euch darüber aus.

2. a) Wann wart ihr das letzte Mal so richtig glücklich? Stellt euch die Situation möglichst genau vor und erinnert euch an alles, was dazu gehörte. Sprecht, wenn ihr wollt, auch mit eurem Sitznachbarn darüber.
 b) Verändert Jennifers Zitat (Seite 2) so, dass daraus ein Text über Tage wird, an denen ihr euch richtig glücklich gefühlt habt.

3. Was gehört für euch zu einem glücklichen Leben dazu?
 a) Fertigt eine Collage an, die zeigt, wie ihr in zehn Jahren gerne leben würdet.
 b) Schreibt auf, was ihr dafür tun wollt, dass es wirklich so wird, wie ihr es euch wünscht.
 c) Formuliert einen Brief an euch selbst, der euer späteres Ich in schwierigen Zeiten daran erinnern kann, was euch im Leben wichtig ist, und was ihr dafür tun wollt.



ARBEITSBLATT 7

PLAY

Es gibt Tage, da spür´ ich mein Herz nicht mehr.

**Es gibt Tage, da will ich einfach nur schreien. Schreien, bis meine Seele zerspringt.
Aber ich schaff´s nicht.**

**Es gibt Tage, die sind so dunkel in mir. Dunkler als jede Nacht. So dunkel, dass selbst
die Sterne vor Kummer verglühen.**

**Es gibt Tage, da will ich niemals geboren werden, aber die Welt, die schießt mich aus
sich heraus.**

Es gibt Tage, da bin ich einmal ich selbst – und ich ersticke daran.

Aber es gibt auch andere Tage. Tage, an denen ich spiele.

(Jennifer, Filmkapitel 5)