



Sucht per Design? Gaming als Blickfenster auf Konsum, Belohnung und Ausstiegshürden

Digitale Spiele sind für viele Jugendliche Freizeit, Beziehung, Wettbewerb, Rückzug, Erfolgserleben und sozialer Raum zugleich. Genau deshalb greifen einfache Warnungen oft zu kurz. Wer nur auf Bildschirmzeit schaut, übersieht häufig, welche Bedürfnisse ein Spiel erfüllt: Anerkennung, Zugehörigkeit, Kontrolle, Entlastung, Spannung oder das Gefühl, kompetent zu sein.

Gaming zeigt besonders anschaulich, wie Konsumverhalten entstehen und stabilisiert werden kann: Der Einstieg wird leicht gemacht, das Dranbleiben wird belohnt, der Ausstieg wird erschwert. Was Eltern beim Gaming beobachten, kennen viele auch aus anderen Konsumformen: das „nur noch kurz“, das Vergessen von Zeit, der Wunsch nach Belohnung, Entlastung, Anerkennung, Kontrolle oder Zugehörigkeit.

Abhängigkeit schaffen - mit allen Mitteln der Verkaufspsychologie.

Warum Gaming für Eltern ein wichtiges Lernfeld ist

Viele digitale Angebote sind nicht zufällig fesselnd. Sie sind so gestaltet, dass Nutzerinnen und Nutzer einsteigen, weitermachen und immer wieder zurückkehren. Free-to-Play, Levelsysteme, Ranglisten, tägliche Aufgaben, Loot-Mechaniken, soziale Gruppen und künstliche Verknappung können den Impuls verstärken, noch eine Runde zu spielen, noch ein Ziel zu erreichen oder noch eine Belohnung mitzunehmen.

Das heißt nicht: Jedes Spiel macht süchtig. Aber es heißt: In der digitalen Lebenswelt Jugendlicher wirken Mechanismen, die wir in der Suchtprävention ernst nehmen müssen. Sie verstärkt Gewohnheiten, belohnt Wiederholung und macht den Ausstieg emotional kostspielig: Wer aufhört, verliert Fortschritt, Status, Gruppe oder das Gefühl, etwas geschafft zu haben.

Prävention beginnt nicht mit Verbot. Prävention beginnt beim positiven Warum.

Bitte wenden

Aus Elternsicht ist die Parallele zu Alkohol, Nikotin, Cannabis, Stimulanzien oder anderen Rauschmitteln nicht identisch, aber aufschlussreich. Auch dort beginnt Konsum oft mit einem positiven Versprechen: lockerer werden, dazugehören, abschalten, leistungsfähiger sein, unangenehme Gefühle dämpfen oder sich für einen Moment anders erleben.

Jugendliche konsumieren nicht, weil sie abhängig werden wollen. Sie suchen Erleben, Entlastung oder Zugehörigkeit. Wenn Prävention nur vor Risiken warnt, erreicht sie diesen Anfangspunkt oft nicht. Sie muss verstehen, was der Konsum zunächst gibt - und welche besseren Alternativen Jugendliche brauchen, damit sie nicht an ein Spiel, eine Substanz oder eine digitale Plattform gebunden bleiben.





Diese Frage ist für Eltern zentral. Sie öffnet den Blick weg von Schuld und Kontrolle hin zu Funktion und Bedarf. Was findet mein Kind im Spiel, auf der Plattform oder im Konsum, das es im Alltag zu wenig erlebt? Entspannung? Selbstwirksamkeit? Gemeinschaft? Schutz vor Einsamkeit? Einen Ort ohne Beschämung?

Prävention darf Jugendliche nicht stigmatisieren und beschämen, sondern muss sie verstehen. Sie muss Eltern nicht belehren, sondern befähigen. Konsum wird dort gefährlich, wo das Wissen über Suchtmechanismen fehlt: Wer nicht versteht, wie Belohnung, Gewohnheit, soziale Bindung und Ausstiegshürden wirken, erkennt oft zu spät, wann aus scheinbar harmlosem Konsum Abhängigkeit wird, vorallem wenn er zur wichtigsten oder einzigen Antwort auf Entwicklungsaufgaben, Stress, Einsamkeit oder psychische Not wird.

Zum Weiterlesen: „Gaming und Drogenkonsum: Gleiche Verlockungen und Mechanismen?“ www.fragEltern.de

Wir müssen ernst nehmen, dass moderne Konsumwelten hochwirksam an den Grundbedürfnissen Jugendlicher andocken.

Unsere Forderungen an Politik, Gesundheitswesen und Jugendschutz:

-  Suchtprävention zu Gaming, Social Media und digitalen Konsumwelten verbindlich ausbauen und den Zusammenhang mit einer gesunden Lebenswelt stärker herstellen.
-  Eltern über Flow, Belohnungsschleifen, In-App-Käufe, Lootboxen und Ausstiegshürden aufklären.
-  Manipulative Designmuster und glücksspielähnliche Mechanismen stärker regulieren.
-  Die Themen Konsum und Abhängigkeitsmechanismen als Lernfelder in deutschen Gesundheitsbildung verankern.

Wir sind die bundesweite Stimme engagierter Eltern, Elternselbsthilfeverbände und Initiativen, die ihre Anliegen mit uns teilen.

Wir bringen Elternwissen in Prävention, Suchthilfe und Fachpolitik ein — damit nicht über Familien gesprochen wird, sondern mit ihnen. Unser Ziel ist ein System, das Lebensrealitäten versteht, Brüche erkennt und Hilfen so gestaltet, dass sie Kinder, Jugendliche und Familien erreichen.

Werden Sie bei uns aktiv oder fördern Sie unsere Arbeit! www.bag-eps.de