



## Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis .....	1
1. Vorwort .....	2
2. Einleitung .....	2
2.1 Einflussfaktoren .....	3
3. Videospiele .....	6
3.1 Arten von Videospiele .....	6
4. Positive Auswirkungen auf den Spieler .....	8
4.1 Videospiele machen glücklich und zufrieden .....	8
4.1.1 Verbesserung der eigenen Stimmung .....	9
4.2 Soziale Aspekte in Videospiele .....	10
4.3 Verwirklichung seiner Wünsche .....	10
4.4 Videospiele als Identität .....	10
4.4.1 Auswirkungen des Avatars auf den Spieler .....	11
4.5 Videospiele als Motivation und Lernmittel .....	12
4.5.1 Detroit: Become Human .....	12
4.6 Videospiele bei Therapien mit Kindern und Erwachsenen .....	14
4.7 Kreativität und Videospiele .....	15
5. Negativer Einfluss auf den Spieler .....	16
5.1 Videospielesucht .....	16
5.1.1 Persönlichkeitspsychologie – Big Five (eng. OCEAN-Modell) .....	16
5.1.2 Symptome einer Videospielesucht .....	19
5.1.3 Ursachen einer Videospielesucht? .....	20
5.1.4 Weitere Gründe für die Sucht .....	21
5.1.4 Auswirkungen der Videospielesucht .....	22
5.1.5 Behandlungsmöglichkeiten .....	23
5.2 Aggressivität beim Spielen .....	24
5.2.1 Beispiel: Fortnite .....	26
5.3 Videospiele und Ängste .....	28
5.3.1 Arten von Angst .....	28
5.3.2 Gründe für das Videospiele von Horrorspielen .....	29

5.3.3 Doki Doki Literature Club! .....	30
6. „Psychological Video game survey “- Umfrage .....	32
6.1 Forschungsergebnis und Auswertung .....	38
7. Zusammenfassung und Fazit .....	40
Literaturverzeichnis .....	42

## **Abstract**

The following bachelor thesis will analyse the psychological effects of playing video games on the player. There are positive and negative effects, which can influence the player's thoughts, feelings and behaviour. Multiple theories and studies will be named and explained in the point of view of the player. In addition, a survey was spread through different platforms with the goal of gathering data from various sources to either support or contradict the following studies and theories.

## **Zusammenfassung**

In der folgenden Bachelorarbeit werden die psychologischen Auswirkungen auf den Spieler durch das Spielen von Videospiele analysiert. Es handelt sich hierbei um positive und negative Effekte, die die Gedanken, Gefühle und das Verhalten der Spieler beeinflussen können. Verschiedene Theorien und Studien werden genannt und aus der Sicht des Spielers betrachtet. Darüber hinaus wurde eine Umfrage auf verschiedenen Plattformen verbreitet. Ziel ist es, mithilfe der Umfrage, die folgenden Thesen und Studien entweder zu stützen oder zu widersprechen.

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1 Verteilung von Videospieler in Altersgruppen im Balkendiagramm .....	4
Abbildung 2 No Man's Sky Trailer und Spiel Vergleich .....	5
Abbildung 3 Enclothed Cognition-Theorie mit Zeichnung .....	11
Abbildung 4 Elbphilharmonie Konzerthalle in Hamburg .....	15
Abbildung 5 Elbphilharmonie Konzerthalle in Hamburg in Minecraft.....	16
Abbildung 6 Skala links (sehr ausgeprägt) und rechts (schwach ausgeprägt) .....	17
Abbildung 7 Ländervergleich (Computerspiel-Sucht) als Balkendiagramm.....	20
Abbildung 8 Doki Doki Literature Club! Ausschnitt .....	30

## 1. Vorwort

Hiermit bedanke ich mich bei Herrn Wolfgang Willaschek und Eike Langbehn von der Hochschule für angewandte Wissenschaften für die Unterstützung bei der Ausarbeitung meiner These und Weckung meiner Motivation durch die Module Systematik Dramaturgie und Virtuelle Systeme. Durch Projekte, die man im Laufe des Studiums mit unterschiedlichen Kommilitonen machen durfte, ist das Interesse am Thema Psychologie zum Vorschein gekommen. Aus persönlicher Sicht haben diese Erfahrungen einem zum Nachdenken gebracht und galten somit als Inspiration für diese wissenschaftliche Arbeit.

## 2. Einleitung

Es fing an, als der MIT (Massachusetts Institute of Technology) Student, Steve Russell, im Jahr 1961 am PC programmierte und dabei "Spacewar!" entwickelte. Das goldene Zeitalter (1972-1983) der digitalen Spiele wurde durch die Spieleentwickler Ralph Baer und Nolan Bushnell eingeläutet. Ralph Baer entwickelte die erste Konsole und Nolan Bushnell entwickelte daraufhin das berühmte Videospiel „Pong“.

Die Spieleindustrie hat sich in den folgenden Jahren stark weiterentwickelt. Laut einer Statistik zufolge erhöhte sich die Anzahl der aktiven Videospielespieler von 1.99 Billionen 2015 auf 2.95 Billionen Spieler im Jahr 2022.<sup>1</sup>

Früher hat man das Spielen größtenteils als Zeitvertreib und Unterhaltungsmedium betrachtet, heute wird das Gaming als ein kulturelles Phänomen angesehen. Es gibt mittlerweile viele verschiedene Genres von Videospielen. Dabei sind keine Grenzen gesetzt. Von Horrorspielen, die einem rasendes Herzklopfen bringen, bis zu Simulationsspielen, wo man einen realen Prozess im virtuellen Spiel nachspielt. Die Zahlen der Spieler steigen täglich an und die Spieleindustrie hat sich auf dem Markt fest etabliert. Das vollständige Verstehen der Gedanken, der Entscheidungen und Emotionen der Spieler ist dabei für den Spieleentwickler hilfreich, damit die Videospiele mehr Spaß machen und zum langfristigen Spielen verleiten. Nicht nur

---

<sup>1</sup> Newzoo; VentureBeat: Number of active video gamers worldwide from 2015 to 2024 (2021), <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>, letzter Stand: 02.05.2022

ist die Zufriedenheit der Spieler wichtig, sondern auch die Verbreitung durch Mundpropaganda bei Freunden und Familie.

Doch nimmt jeder Spieler das Gaming gleich wahr? Gibt es nur positive Auswirkungen auf das Denken und die Gefühlswelt, oder auch negative Folgen? Diese Fragen werden in der folgenden Bachelorarbeit betrachtet und analysiert.

## **2.1 Einflussfaktoren**

Zunächst werden die Faktoren aufgezählt, welche die Spieler beim Gaming beeinflussen. Dabei gibt es feste und variable Einflussfaktoren. Feste Einflussfaktoren bestehen aus Geschlecht (weiblich, männlich, divers) und Alter. Eine Statistik von der Bitkom Research GmbH zeigt, dass in Deutschland im Jahr 2021 53% der Videospieleler männlich, 47% weiblich und unbekannt viele divers sind.<sup>2</sup> Der Grund dafür sei, dass der Markt auf die Bedürfnisse der männlichen Zielgruppe abgestimmt ist. Männliche Spieler bevorzugen Videospiele mit Kampfhandlungen, während weibliche Spieler oft kreativere Spiele präferieren<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Bitkom Research (2021): Anteil der Computer- und Videospieleler in Deutschland im Jahr 2021 nach Geschlecht, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/315920/umfrage/anteil-der-computerspieler-in-deutschland-nach-geschlecht/>, letzter Stand: 03.05.2022

<sup>3</sup> Dr. Armin Kaser (2022): Warum sind Männer (und Jungs) eher betroffen als Frauen?, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/statistik/maenner-frauen-geschlecht/>, letzter Stand: 12.06.2022

Das Alter ist ein weiterer fester Faktor. Denn laut einer Statistik<sup>4</sup> von der GfK Entertainment ist die Verteilung von Videospiele in Altersgruppen im Jahr 2021 wie folgt:

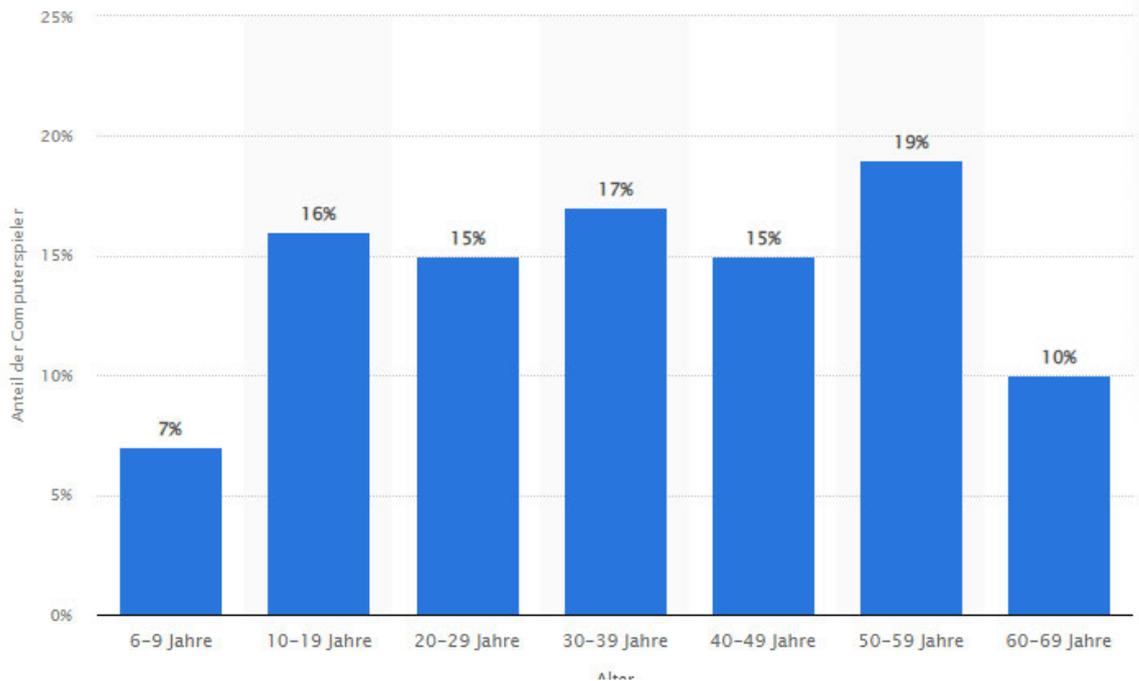


Abbildung 1 Verteilung von Videospiele in Altersgruppen im Balkendiagramm

Die Anzahl der Videospiele zeigt, dass es nicht vom Alter abhängt, ob Videospiele gespielt werden. In Deutschland dominiert keine von den genannten Altersgruppen. 44% der Videospiele sind über und 55% sind unter 40 Jahre alt. Darüber hinaus wird die Berufstätigkeit berücksichtigt, da es einen Unterschied macht, ob der Spieler ein Schüler oder ein Erwerbstätiger ist. Denn meistens haben Schüler mehr Zeit Videospiele zu spielen als ein Erwerbstätiger, welcher tagsüber arbeitet. Hinzu wird die mentale Verfassung des Einzelnen betrachtet. Je nachdem, wie der Spieler sich fühlt, werden bestimmte Inhalte anders wahrgenommen.

Weiter gibt es externe Einflussfaktoren, wie zum Beispiel Werbungen auf Medienplattformen. Mithilfe von kleinen Videos, die man auch „Trailers“ nennt, wird das Spiel auf Webseiten gezeigt und sollen dem Spieler einen Einblick in das Videospiele verschaffen. Am Ende des Videos wird die Webseite verlinkt, auf welcher es heruntergeladen werden kann. Die zuständigen Werbeagenturen locken meist

<sup>4</sup> GfK;game (2022): Verteilung der Videogamer in Deutschland nach Alter im Jahr 2022, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/290890/umfrage/altersverteilung-von-computerspielern-in-deutschland/>, letzter Stand: 12.06.2022

mit Versprechen, die oft wenig mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Denn diese Trailer werden, bevor das Spiel zu Ende entwickelt wurde, erstellt und veröffentlicht. Es soll die Neugier für das kommende Videospiel geweckt werden. Wurde das Interesse des Einzelnen geweckt, hat der Spieleentwickler sein Ziel erreicht: Die Person spielt das Spiel. Jedoch gibt es Beispiele, welche eher eine Enttäuschung hervorrufen, anstatt Zufriedenheit.

Ein Beispiel ist das Videospiel „No Man’s Sky“ vom Entwicklerstudio Hello Games. Der Spieler spielt eine Figur im Weltraum und erforscht dabei Welten. In diesen Welten existieren verschiedene Tiere, Pflanzen und Raumschiffe, die er selbst steuern kann.

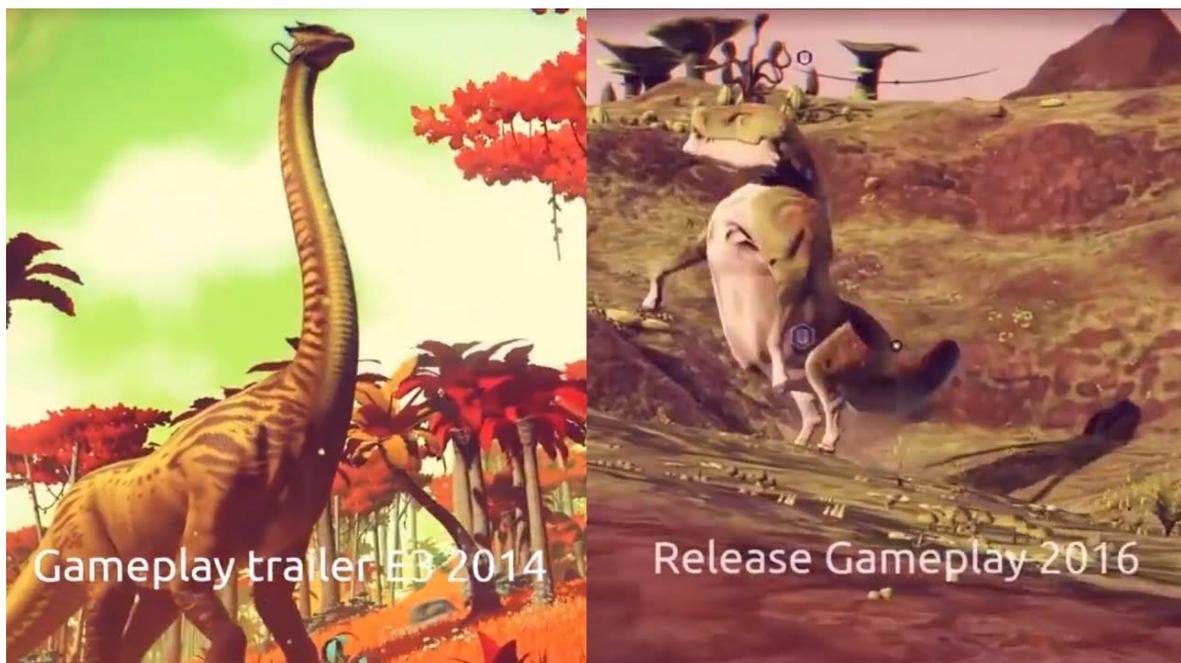


Abbildung 2 No Man's Sky Trailer und Spiel Vergleich<sup>5</sup>

Das linke Bild stammt von einem Trailer, welches 2014 das Spielerlebnis zeigen sollte. Die Erwartungen waren groß. Denn auf der rechten Seite traf man im veröffentlichten Spiel (2016) auf eine andere Dinosaurier-Spezies. Die Angeworbenen wurden durch falsche Szenen manipuliert.

---

<sup>5</sup> Quelle: Media Gamut Gaming (2016): No Man's Sky – Expectation Vs Reality <https://www.youtube.com/watch?v=4KxRp8jeliQ>, letzter Stand: 15.06.2022

### **3. Videospiele**

Computerspiele bzw. Videospiele sind elektronische, auf dem Bildschirm gespielte, generierte Spiele. Sie dienen meist der Unterhaltung. Die spielenden Personen werden als „Spieler“ oder auch „Gamer“(eng.) bezeichnet. Dabei ist der Inhalt, je nach Hersteller, vielfältig und es existieren Videospiele, die man entweder alleine oder mit mehreren spielen kann.

#### Einzelspieler-Spiele

Wie der Name verrät, geht es in Einzelspieler-Spielen darum alleine das Spiel zu spielen. Der Spieler hat dabei den Freiraum zu entscheiden in welcher Geschwindigkeit er zum Endziel gelangen will und ist unabhängig von anderen Spielern. Meist haben Diese fesselnde Geschichten zu erzählen.

#### Multiplayer-Spiele

Diese Art von Videospiele zielt auf eine große Spielermenge ab. Sie sind wettbewerbsorientierter und basieren meistens auf sportliche Bereiche, wie z.B. Fußball oder Tennis.

Je nach Vorliebe kann der Spieler auswählen, ob er lieber alleine oder mit mehreren Personen spielt.

### **3.1 Arten von Videospiele**

Es gibt 6 verschiedene Genre von Videospiele:

#### Geschicklichkeitsspiele

In diesem Genre geht es darum, dass der Spieler seine Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung einsetzt, damit er bestimmte Ziele des Videospiele erreicht. Als Beispiel kann getestet werden, wie schnell Hindernisse erkannt und Prozesse im Gehirn verarbeitet werden.

#### Rollenspiele

Der Spieler erlebt eine offene Spielwelt und schlüpft dabei in eine bestimmte Rolle bzw. Charakter. Zu einem gewissen Grad kann er sich frei entfalten und erlebt dabei verschiedenste Geschichten und zahlreiche Abenteuer. Die Charaktere können

spezielle Eigenschaften oder Herkünfte haben. Der Fantasiewelt sind keine Grenzen gesetzt.

### Strategiespiele

In diesem Genre versucht der Spieler mit einer gegebenen Anzahl von Ressourcen und Materialien Ziele zu verfolgen und zu erreichen. Diese setzen eine gewisse Planung und Strategie voraus. Die Mehrheit der Strategiespiele werden in 4 Kategorien unterteilt: Aufbau-, Wirtschafts-, Rundenbasierte- und Echtzeitstrategiespiele.

### Sportspiele

Man kann Sportarten nicht nur in der Wirklichkeit ausüben, sondern dies ist auch virtuell möglich. Der Spieler übt die Sportart im Videospiel aus und bewältigt mithilfe von eigenen Fähigkeiten Aufgaben, wie beispielsweise das Schlagen in einem virtuell erstellten Tennis-Match.

### Simulation und Serious Games

Die Simulationsspiele haben in der heutigen Zeit an Popularität gewonnen, denn der Spieler kann reale Geschehnisse virtuell erleben. Er kann z.B. einen eigenen Garten pflegen oder ein Flugzeug fliegen. Es besteht eine Vielzahl von Möglichkeiten und Videospiele, die je nach Bedürfnis ausgewählt werden können. Unter dieser Kategorie befinden sich auch Serious Games, die wie der Name bereits verrät, sich nicht hauptsächlich auf die Unterhaltung beim Spielen konzentrieren. Besonders das Erlernen von bestimmten Fähig- und Fertigkeiten aus der realen Welt stellen das Hauptziel dar.

## 4. Positive Auswirkungen auf den Spieler

### 4.1 Videospiele machen glücklich und zufrieden

Glück kann verschiedene Bedeutungen haben: In der Psychologie definiert man Glück als das Gefühl der Harmonie. Glücklich wird man, indem bestimmte Erwartungen erfüllt oder Bedürfnisse befriedigt werden. Das Glücklichsein oder wie glücklich die einzelne Person ist, kann man nicht genau in Zahlen messen. Es ist jedoch möglich anhand von Umfragen zur Gefühlslage der Befragten, z.B. mit einer Skala von 1 bis 10 (1-unglücklich und 10 sehr glücklich), diese abzubilden.

Forscher des Oxford Internet Institutes haben nachgewiesen, dass Videospiele einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Spielerinnen und Spieler haben können.<sup>6</sup> Dabei konzentrierten sie sich auf zwei Spiele, nämlich das berühmte Spiel „Animal Crossing: New Horizon“, aus dem Genre Lebenssimulationen von Nintendo, und „Plants vs Zombies: Battle for Neighborville“ von EA. In dem Spiel Animal Crossing: New Horizon zieht der Spieler auf eine Insel. Auf der Insel gibt es neben den zahlreichen Aktivitäten, wie Fische fangen oder Blumen pflanzen, auch Nachbarn in Form von Tieren. Man hat die Freiheit seinen eigenen Zielen nachzugehen und kann sich, je nach Laune, diesen widmen. Im Spiel „Plants vs Zombies“ bekämpft man mit Hilfe von Pflanzen Zombies.

An dieser Studie haben etwa 3000 über 18-Jährige mittels einer Umfrage teilgenommen. In den folgenden Wochen wurde jede Person gefragt, wie oft sie positive und negative Gefühle beim Spielen empfinden. Dabei wurde ein positiver Effekt auf die Emotionen im Zusammenhang mit der Spielzeit festgestellt. Menschen, die länger spielen, fühlen sich glücklicher als Menschen, die nicht oder weniger spielen. Darüber hinaus ist wichtig, wie der einzelne Spieler die Spielerfahrung subjektiv empfunden hat. Es wurde festgestellt, dass Erfolge und das befriedigende Gefühle beim Erfüllen einer Aufgabe, sich positiv ausgewirkt haben.

Bei vielen Spielern greift unterbewusst die Selbstbestimmungstheorie, welches von Richard M. Ryan und L. Deci an der Universität von Rochester aus den USA

---

<sup>6</sup> Johannes, Niklas; Vuorre, Matti; K Przybylski, Andrew (2020): Video game play is positively correlated with well-being, [https://psyarxiv.com/qrjza/\\_](https://psyarxiv.com/qrjza/_)letzter Stand: 08.05.2022

entwickelt wurde. Laut diesem besteht die Motivation für das Spielen von Videospiele aus drei wichtigen Grundbedürfnissen: Autonomie, soziale Bedürfnisse und Kompetenz. In der Autonomie will der Spieler etwas selbstständig erreichen und eigene Entscheidungen treffen. Darüber hinaus will er die Kontrolle über sich selbst besitzen. Er ist unabhängig und frei. Der Freiheitsgrad kann je nach Spiel und Spieleentwickler klein oder groß sein.

Genauso wichtig ist die Kompetenz. Darunter zählt beispielsweise das Gefühl nach dem Bauen einer Stadt in einem Videospiele.

Zuletzt sind die sozialen Bedürfnisse zu betrachten. Besonders Videospiele, die man mit mehreren Menschen spielen kann, erlauben es dem Spieler Beziehungen aufzubauen. Unabhängig davon, wo die Spieler auf der ganzen Welt verteilt sind, entwickelt sich unter diesen ein Gemeinschaftsgefühl. Laut einer Studie des Oxford Internet Institut<sup>7</sup> hat man herausgefunden, dass Spieler die langfristig mit Freunden Online-Spiele spielen, glücklicher sind als diese die es nicht tun. Besonders Spieler, die sich in einer Gemeinschaft von gleichaltrigen mit gleichgerichteten Interessen befinden, fühlen sich wohler und zufriedener.

#### **4.1.1 Verbesserung der eigenen Stimmung**

Ein Experiment aus dem Jahr 2015 an der Universität von Zentral Florida<sup>8</sup> zeigt, dass Videospiele die Stimmung verbessern und gleichzeitig Stress reduzieren können. Die Forscher gaben an, dass durch die in der Gesellschaft wachsende Forderung nach Produktivität und Leistung sich viele überfordert fühlen. Es wurde versucht eine kosteneffiziente Lösung zum Abbau von Stress zu finden.

Im dazugehörigen Experiment wurden drei Methoden angewandt und die Ergebnisse beobachtet. Die erste Methode bestand darin eine kurze Pause zu machen. Die zweite war zu meditieren und die Letzte ein Videospiele zu spielen. Eine Pause zu machen ist einer der bekanntesten Methoden zum Beruhigen und Entspannen. Allerdings kann dies sehr monoton und je nach Situation sogar

---

<sup>7</sup> Study International (2020): Online games with friends make you happier: study, <https://www.studyinternational.com/news/research-playing-online-games-friends-happier/#:~:text=Online%20games%20with%20friends%20make%20you%20happier%3A%20study&text=A%20new%20study%20from%20the,than%20those%20who%20don't.>, letzter Stand: 16.05.2022

<sup>8</sup> Human Factors and Applied Psychology (2015): Examining the restorative effects of casual video games, <https://commons.erau.edu/hfap/hfap-2015/posters/17/>, letzter Stand: 12.05.2022

demotivierend wirken. Beim Meditieren zeigte sich das Problem, dass es situationsabhängig ist und sehr zeitintensiv sein kann. Videospiele hingegen stellen eine gute Möglichkeit dar, seine Stimmung zu verbessern und Stress zu mindern. Denn meist sind sie auch auf mobilen Geräten verfügbar. Bei allen drei Methoden gab es eine Stress Linderung und eine Verbesserung der Stimmung. Jedoch war das Spielen von Videospiele, von maximal 10 Minuten, am effektivsten. Darauf folgte die Meditation und zum Schluss die Pause.

## **4.2 Soziale Aspekte in Videospiele**

Videospiele können dabei helfen Beziehungen in der Familie zu verbessern und Freundschaften aufzubauen. Overcooked ist ein kooperatives Koch-Simulationsspiel, wo Spieler unter Zeitdruck in einer Küche zusammen Mahlzeiten zubereiten müssen. Dabei gibt es Hindernisse, welche zusammen bewältigt werden müssen. Nur durch Teamwork gelangt man zum Ziel. Durch die Interaktionen miteinander stärkt man das Familiengefühl. Dies kann auch zur Verbesserung sozialer Kompetenzen führen.

## **4.3 Verwirklichung seiner Wünsche**

Vor allem erfüllen Videospiele die Wünsche der Spieler. In jeder Situation ist ein passendes Spiel zu finden. In der Wirklichkeit sind gewisse Dinge schwer oder nicht machbar, die aber virtuell verwirklicht werden können. Besitzt man beispielsweise nicht die monetären Mittel sein Haus luxuriös einzurichten, obwohl man dies gerne tut, so gibt es Videospiele die dies dem Spieler erlauben. Ein anderes Beispiel ist das Hineinschlüpfen in eine bestimmte Rolle, wie z.B. in einen Magier in einem Rollenspiel.

## **4.4 Videospiele als Identität**

Videospiele erlauben den Spielern entweder eine realitätstreue oder eine realitätsferne Identität zu kreieren. Die virtuelle Identität wird auch als Avatar bzw. Charakter bezeichnet.

#### 4.4.1 Auswirkungen des Avatars auf den Spieler

##### Enclothed Cognition-Theorie

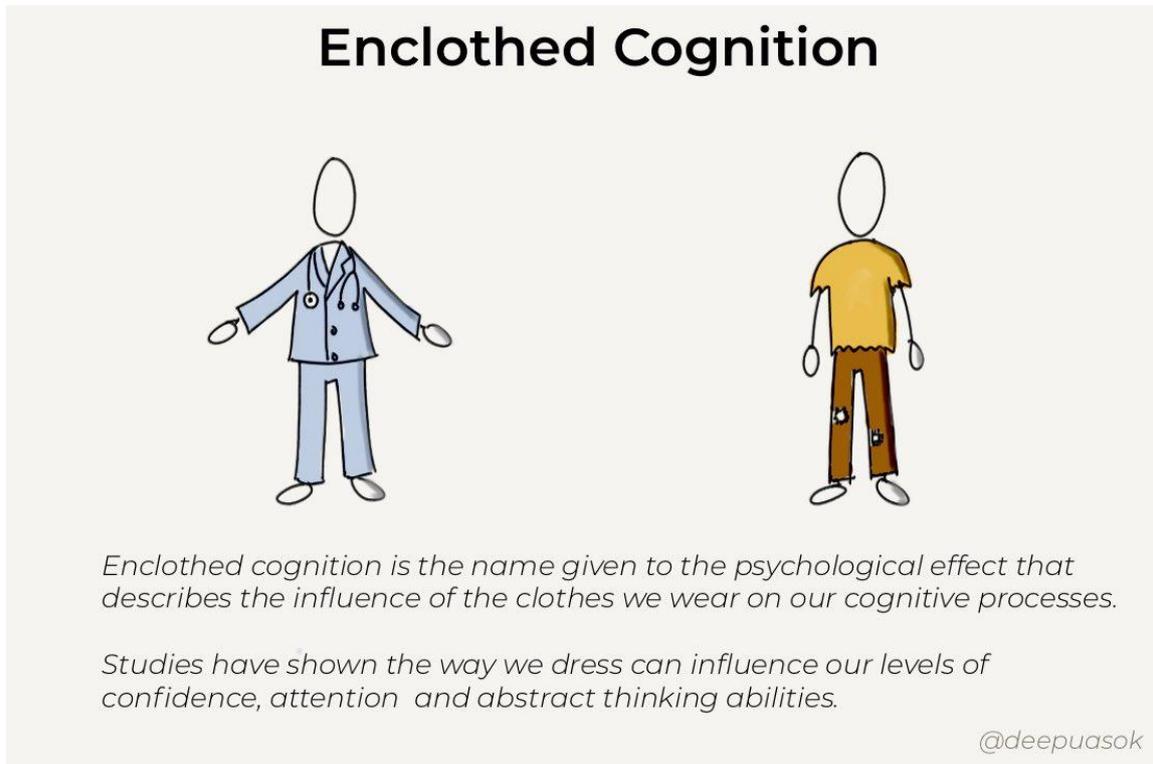


Abbildung 3 Enclothed Cognition-Theorie mit Zeichnung<sup>9</sup>

Diese Theorie wurde vom amerikanischen Sozialpsychologen Adam Galinsky entwickelt. Er hat sich damit beschäftigt, wie sich Kleidung psychologisch auf den Träger auswirkt. Ein klassisches Beispiel sind dabei Farben von Kleidungen. Je nach Farbe können bestimmte Gefühle hervorgerufen und Stimmungen verbessert oder verschlechtert werden. Beispielsweise wirkt die Farbe Rot aggressiver als die Farbe Blau. Diese Theorie ist auch in Videospielen vorzufinden. Durch die Kreierung seines eigenen Charakters erstellt man meist einen Avatar, denen man ähnelt oder einen Avatar mit Wunscheigenschaften.

Spieler tendieren sich so zu verhalten, wie sie von den anderen Spielern wahrgenommen werden. So verhalten sich bestimmte Menschen mit maskuliner Spielfigur im Spiel selbstbewusst und stark, während sich zierliche Figuren eher zurückhaltend verhalten. Dieses Phänomen nennt man den Proteus-Effekt. Dies wurde von den Wissenschaftlern Jim Blasovich, Nick Yee und Jeremy Bailenson entdeckt und beschreibt die Veränderung des Spielers in Abhängigkeit zu ihrem

<sup>9</sup> Quelle: Visual Wisdom (2020): Enclothed Cognition, <https://twitter.com/visualwisdom108/status/1313968023997427717/photo/1>, letzter Stand : 06.05.2022

Charakter in Videospielen. Wie wir unseren Avatar vom Aussehen kreieren, beeinflusst also auch unser Verhalten.

#### **4.5 Videospiele als Motivation und Lernmittel**

In den Bereichen wie Gesundheit, Politik, Kunst, Pädagogik und bestimmten Therapien finden Serious Games ihren Nutzen. Zum Beispiel heißen diese im Gesundheitsbereich "Health Games", die dafür da sind sich besser zu ernähren oder sich Wissen im Gebiet der Medizin anzueignen.

Mittlerweile haben sich die Videospiele auch in Bildungsstätten etabliert und lassen sich auf verschiedenste Weise in die Unterrichtsstunden einbinden. Es gibt viele verschiedene Werkzeuge und Programme, denen es Kinder und Jugendliche erlauben sich kreativ zu entfalten, sie zum Nachdenken über ethische Fragen anregt und ihre Motivation zum Lernen verstärkt. Ein Beispiel hierzu ist ein berühmtes Action-Adventure Videospiele namens „Detroit: Become Human“.

##### **4.5.1 Detroit: Become Human**

Im Videospiele „Detroit: Become Human“ handelt es sich um die Erschaffung von den ersten Androiden im Jahr 2022. Ein Android ist ein Roboter, welcher das Aussehen eines Menschen hat und sich wie einer verhält. Sie stellen perfekte Kopien des Menschen dar. Sie können Gespräche mit Gefühlen imitieren und Tätigkeiten des täglichen Bedarfs ausführen. Sie entwickeln jedoch nach und nach ihr eigenes Bewusstsein und wollen die gleichen Rechte und Freiheiten wie die Menschen.

Im Verlauf des Spiels erlebt der Spieler die Geschichten von drei menschenähnlichen Androiden, namens Kara, Markus und Connor. Es wird sich in ein Abenteuer bis hin zu einer aufbrausenden Revolution begeben. Dabei hat der Spieler viele Entscheidungsmöglichkeiten, die die Zukunft des Spiels entweder positiv oder negativ beeinflussen. Er muss überlegen, wie er die Entscheidungen trifft. Diese können zwar im Nachhinein geändert werden, jedoch ist dies in der Realität nicht immer so leicht oder gar nicht möglich. Das fördert den Spieler beim Lernen und Problemlösen.

Dabei werden tiefgründige Themen in den Vordergrund gestellt. Von Gesellschaftskritik in der Gegenwart und Zukunft, Rassismus, Moral und Ethik und den derzeitigen bis zukünftigen möglichen Technologien und deren Problemen.

Der Spieler entwickelt sich gleichzeitig mit den Figuren weiter mit und lernt deren Gedanken und Eindrücke aus dem Leben als Humanoid. Dies erlaubt ihm die einzelnen Situationen zu analysieren und nachzuvollziehen. Das Spiel bietet sowohl eine interessante Geschichte, sowie auch einen Anreiz für Lernmöglichkeiten. Jedoch ist das Spiel durch gewisse Gewaltszenen eher für ältere Jugendliche und Erwachsene gedacht.

Am Ende hat der Spieler die Möglichkeit viele neue verschiedene Gefühle und Denkweisen kennenzulernen, welche einem zuvor eventuell nicht bewusst waren. So können diese Spiele dem Spieler in gewissen Maßen auch helfen, strategische Züge für die Realität zu erlernen. Im Jahr 2015 hat ein zwölfjähriger Norweger sich und seine Schwester mithilfe des Videospiele "World of Warcraft" bei einer Begegnung mit einem Elch gerettet. In der Natur sind Elche desinteressiert, jedoch können diese, wenn sie sich bedroht oder ängstlich fühlen, gefährlich werden. Im Spiel gibt es verschiedene Klassen mit spezifischen Fähigkeiten. Einer der Klassen heißt "Jäger". Der kleine Junge erlernte die Fähigkeit "totstellen" und hat diese in der Realität angewandt. Er lockte den Elch von seiner kleinen Schwester weg und legte sich daraufhin auf den Boden. Beide haben den Wald unverletzt verlassen. Dies ist ein spezieller Fall, jedoch zeigt dies, dass das Erlernen und Einsetzen von Wissen aus Spielen möglich sind.

## 4.6 Videospiele bei Therapien mit Kindern und Erwachsenen

Nicht nur können Videospiele der Unterhaltung dienen, sondern helfen auch bei der Verbesserung der Psyche. Die Patienten erlernen spielerisch sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen. In einem Bericht von der APA (American Psychological Association)<sup>10</sup> wurde festgestellt, dass Therapeuten mit Hilfe von verschiedenen Brettspielen leichter eine therapeutische Beziehung mit Kindern aufbauen können. Die Erwachsenen können sich hierbei besser in die Gedanken von den Kindern hineinversetzen. Beide Parteien können durch spielerische Aktivitäten mehr über die andere Person herausfinden und ähnliche Interessen entdecken. Denn es ist üblich, dass Erwachsene sich ruhiger verhalten als die Kinder selbst. Durch die Spiele, unabhängig ob Videospiele oder Brettspiel, stehen beide auf der gleichen psychischen Ebene. Die kognitiven Eigenschaften des Kindes können während des Spielens analysiert werden. Es wird auf die einzelnen Punkte, wie Erinnerungsvermögen, das visuelle Vorstellen, motorische Fähigkeiten, Stärken sowie auch Schwächen geachtet. Wie reagiert das Kind, wenn es verliert oder gewinnt? Wie hoch ist der Toleranzgrad? Wird Mitgefühl gezeigt, wenn der Gegner verliert oder frustriert ist? Unter diesen Aspekten wird das Verhalten des Kindes beobachtet und analysiert. Da man das Spiel wiederholt spielen kann, verhilft es dem Kind bestimmte Lösungen schneller zu finden und neu errungene Fähigkeiten anzuwenden. Z.B. betrachtet man ein Memory Spiel, wo die Karten aus Tiergesichtern bestehen. Durch wiederholtes Spielen merkt man sich langfristig das Aussehen der Karten und verbessert das Gedächtnis.

Sobald genug Informationen vorhanden sind, kann eine personalisierte Therapie verordnet werden, die dem jeweiligen Kind verhelfen kann seine kognitiven, sowie verbalen Fähigkeiten, zu verbessern. Doch nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene können mithilfe von Videospiele als Therapie profitieren. Wie oben geschildert stellen sie ein Werkzeug zur Therapie dar. Infolgedessen kann man Depressionen mit speziellen Therapien behandeln und die Aufmerksamkeit verbessern. Zusätzlich wäre es eine kostengünstigere Alternative für Menschen, denen nicht genug Geld für eine Therapie zur Verfügung steht.

---

<sup>10</sup>Geranoglu, T.Atila(2010): Video Games in Psychotherapy,  
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/gpr-14-2-141.pdf>, letzter Stand: 17.05.2022

## 4.7 Kreativität und Videospiele

In einer Creativity Research Journal veröffentlichten Studie<sup>11</sup> wurde festgestellt, dass Videospiele die Kreativität fördern kann. Dabei haben 352 Probanden teilgenommen. Es wurde erforscht, inwiefern sich die Kreativität unter bestimmten Regeln beeinflussen lässt. Die Teilnehmer wurden in drei Bereiche aufgeteilt: die, die das berühmte Sandbox-Spiel Minecraft mit und ohne spezifische Anweisungen spielen, die TV-Shows anschauen und die, die ein Rennspiel spielen.

In dem Spiel Minecraft steuert der Spieler eine Figur in einer offenen Welt. In dieser Welt hat man die Freiheit Objekte zu kreieren, Häuser zu bauen, verschiedene Gebiete zu erkunden und vieles mehr. Beim ersten Spielen mit Anweisungen wurde gebeten, dass die Teilnehmer möglichst kreativ spielen sollten. Man ist zum Entschluss gekommen, dass die Teilnehmer, die ohne Anweisungen gespielt haben, am kreativsten waren. Die Forscher nahmen an, dass es ohne Regeln mehr Freiraum für die Kreativität des Spielers gibt.

Ein Beispiel für die Kreativität im Spiel Minecraft:

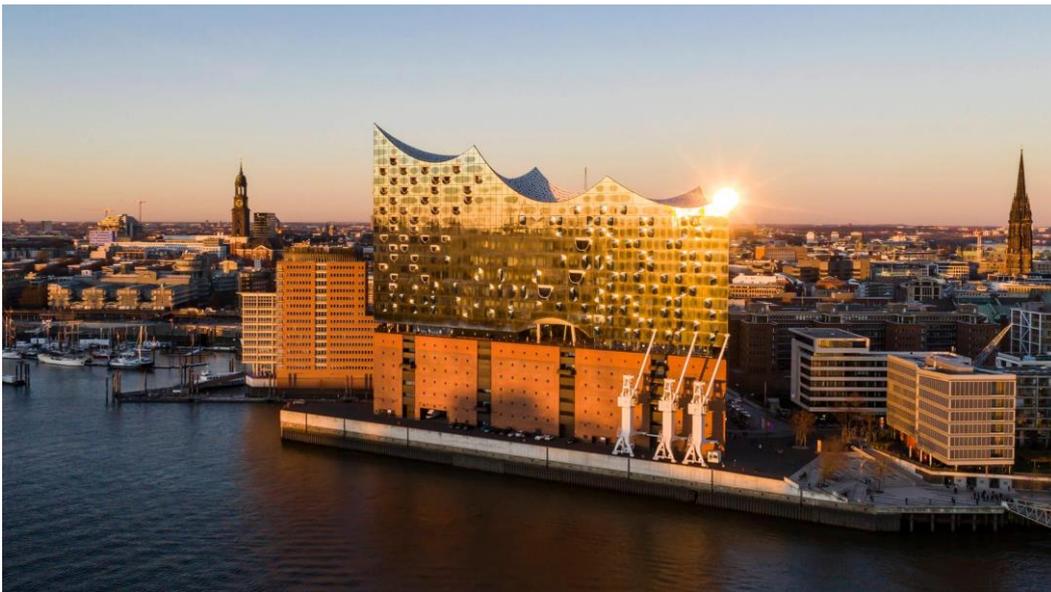


Abbildung 4 Elbphilharmonie Konzerthalle in Hamburg<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> A.Jorge;Blanco-Herrera;A.Gentile,Douglas; N.Rokkum, Jeffrey(2019):  
Video Games can Increase Creativity, but with Caveats,  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10400419.2019.1594524?journalCode=hcrj20>, letzter  
Stand: 06.05.2022

<sup>12</sup> Quelle: imago images/Hoch Zwei Stock



Abbildung 5 Elbphilharmonie Konzerthalle in Hamburg in Minecraft<sup>13</sup>

Die Elbphilharmonie Konzerthalle im Spiel Minecraft virtuell nachgebaut.

## 5. Negativer Einfluss auf den Spieler

### 5.1 Videospielsucht

Laut der Definition gilt man als Videospielsüchtig, wenn man mehr als 30 Stunden pro Woche Videospiele spielt.

Es hängt auch von der Persönlichkeit von einem selbst ab, ob man anfällig für die Videospielsucht ist. Personen, die eine schwache mentale Verfassung haben sind eher betroffen als die, die eine psychische Stabilität besitzen.

#### 5.1.1 Persönlichkeitspsychologie – Big Five (eng. OCEAN-Modell)

Bei diesem 5-Faktoren Modell beschreiben die Psychologen die Persönlichkeit einer Person. Sie lassen sich unter 5 Eigenschaften einordnen:

Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus. Abhängig vom Charakter sind sie entweder stark, mittel oder schwach ausgeprägt.

---

<sup>13</sup> Quelle: Anonym (2021): Elphilharmonie Concert Hall in Hamburg, Germany. [Download], <https://www.planetminecraft.com/project/elbphilharmonie-concert-hall-in-hamburg-germany-download/>, letzter Stand: 02.06.2022



Abbildung 6 Skala links (sehr ausgeprägt) und rechts (schwach ausgeprägt)<sup>14</sup>

Besonders bei Videospielesüchtigen greift die Persönlichkeit in die Sucht ein. Wie die Person sich verhält kann entweder die Sucht verhindern, aber auch fördern. Darüber hinaus kann es je nach Charakter die Effektivität der Therapie beeinträchtigen.

Folgende Faktoren im Big Five – Modell konnten bei der Sucht festgestellt werden:

Neurotizismus

Emotional instabile Menschen, die öfters unter Traurigkeit, Anspannung und Unsicherheit leiden, sind anfällig für die Videospielesucht. Dadurch, dass sie schlecht mit Stress umgehen können, entfliehen sie in die virtuelle Welt.

<sup>14</sup> Quelle: GEO Kompakt/www.geo.de (2017): <https://www.geo.de/magazine/geo-kompakt/15836-rtkl-big-five-modell-fuenf-charakterzuege-die-jeder-hat-so-entschluesseln>, letzter Stand: 05.06.2022

## Gewissenhaftigkeit

Der Mehrheit der Menschen fällt es schwer organisiert, zielstrebig und zuverlässig zu sein, besonders dann, wenn es um das Kontrollieren der eigenen Sucht geht. Es muss eine starke Selbstkontrolle stattfinden, damit man aus eigener Kraft seinen exzessiven Computerspiel- oder Medienkonsum verringern kann.

## Introversion

Die Computersüchtigen sind meist introvertiert, da sie in der Realität Schwierigkeiten haben neue Beziehungen aufzubauen. Sie überdenken viel, welchen einen Eindruck sie bei der Gemeinschaft hinterlassen und fühlen sich schnell verunsichert und verurteilt. In der virtuellen Welt sind sie anonym. Dies ermöglicht dem Spieler eine gewisse Distanz zu anderen Menschen.

## Offenheit und Extraversion

Sind die Menschen abenteuerlustig und kommunizieren gerne mit anderen Menschen, tendieren sie auch zur Videospielesucht. Dadurch, dass sie viel Neugierde besitzen, sind sie konstant auf der Suche nach Abwechslung und Unterhaltung. Da es zahlreiche Videospiele gibt, die auf die Bedürfnisse des Spielers abgestimmt sind, hat man eine große Auswahl.

## Stress

Vor allem bei Konflikten auf der Arbeit oder mit sozialen Kontakten, lenkt man sich oft in der virtuellen Welt ab. Das Problemlösen wird dadurch nicht gefördert, sondern auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Aus diesem Grund sind die Menschen, die anfälliger für Stress sind, gefährdeter süchtig zu werden.

Eine Analyse über seine eigene Persönlichkeit ist hilfreich für die Therapie oder zur Kontrolle seines Videospielekonsums.

### 5.1.2 Symptome einer Videospielesucht

1. Das Bedürfnis im Alltag permanent an das Spielen von Videospiele zu denken.
2. Das Verlieren der Selbstbeherrschung. Dem Spieler fällt es schwer seine Spielzeit zu verringern.
3. Negative Gefühle wie Aggressivität, Nervosität, Stress und Trauer werden hervorgerufen, wenn die Person nicht spielt.
4. Die Sucht nach dem Ausschuss von Dopamin wird stärker und die Stunden beim Spielen steigen.
5. Flucht aus der Realität. Viele Personen fliehen in die virtuelle Welt, damit sie Konflikte aus der Wirklichkeit vermeiden.
6. Das Verdrängen von negativen Folgen. Die Person ist sich zwar bewusst, dass durch seine Sucht Probleme entstehen könnten, jedoch ist es ihm gleichgültig. Er setzt das Spielen von Videospiele, trotz möglicher Konsequenzen, fort. Dies kann zur Vernachlässigung der Beziehungen mit der Familie und Freunden, seiner Berufstätigkeit und Gesundheit führen.
7. Die Person fängt an zu lügen, damit er seiner Tätigkeit nachgehen kann. Meist leugnen diese gleichzeitig ihre eigene Sucht.

Laut einer Studie<sup>15</sup> von Dr.Armin Kaser aus dem Jahr 2022 sind durchschnittlich zwischen 2 und 4% der Probanden Videospielesüchtig. Es wird verdeutlicht, dass besonders asiatische Spieler für eine Sucht anfällig sind.

Darüber hinaus stieg die Anzahl der Betroffenen während der Corona-Pandemie von 2,7% auf 4,1%<sup>16</sup>, da viele Menschen durch die Maßnahmen zuhause bleiben mussten und Zuflucht in der virtuellen Welt fanden.

---

<sup>15</sup> Dr.Armin Kaser (2022): Wie häufig ist die Computerspiel-Sucht? | Zahlen bis 2022, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/statistik/haufigkeit-zahlen/>, letzter Stand: 01.06.2022

<sup>16</sup> DAK Gesundheit (2021): Mediensucht, <https://www.dak.de/dak/download/studie-mediensucht-ergebnisse-2508664.pdf>, letzter Stand: 01.6.2022

## Ländervergleich (Computerspiel-Sucht)

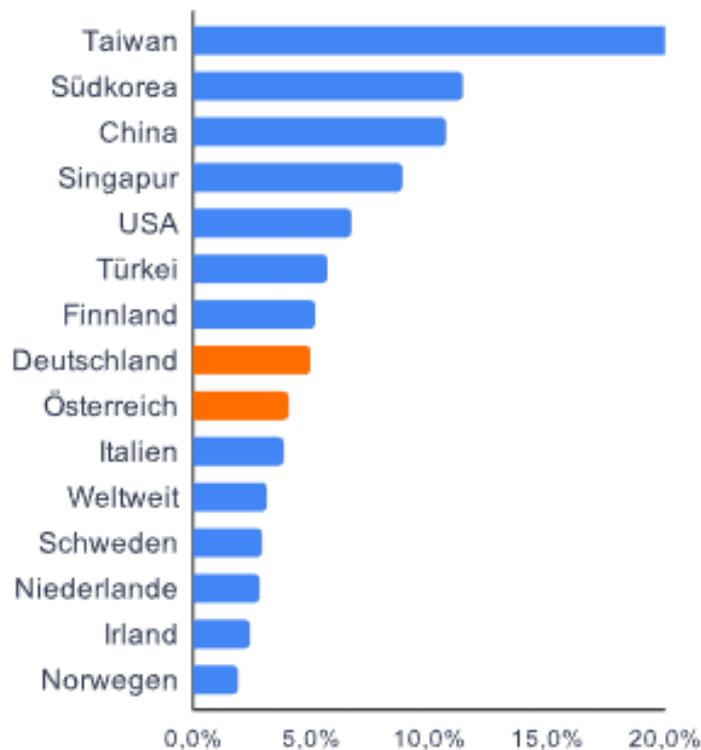


Abbildung 7 Ländervergleich (Computerspiel-Sucht) als Balkendiagramm<sup>17</sup>

Allerdings lässt es sich nicht pauschal sagen, dass jeder Spieler, der einen Großteil seiner Zeit mit dem Spielen von Videospiele verbringt, süchtig ist. Vor Allem Jugendliche realisieren meist bereits innerhalb von Wochen oder Monaten, dass sie andere Bereiche, wie z.B. die eigene Gesundheit oder Bildung, priorisieren müssen. Wird die eigene Sucht nicht erkannt, hilft am Ende nur eine Therapie oder die Hilfe von Familie und Freunden.

### 5.1.3 Ursachen einer Videospielesucht?

Videospiele werden programmiert, damit sie süchtig machen. Die Spieleentwickler wollen, dass man auf das gleiche Spiel zurückgreift und langfristig spielt. Glücksgefühle werden durch das Erledigen von Aufgaben und Erreichen von Zielen erzeugt. Es ist schwer aufzuhören, denn das Gehirn signalisiert dem Körper, dass es weiterhin Dopamin braucht. Besonders kann man leicht in Spiele hineintauchen

<sup>17</sup> Quelle: Dr.Armin Kaser (2022): Wie häufig ist die Computerspiel-Sucht? | Zahlen bis 2022, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/statistik/haufigkeit-zahlen/>, letzter Stand: 01.06.2022

und sich mehrere Stunden in diesen verlieren. Denn wenn etwas Spaß macht, dann vergeht die Zeit schnell. Die Entwickler erzeugen eine Umgebung, in der man sich frei fühlt und selbst die Kontrolle darüber hat was man tun möchte. Es sind auch manipulative System in die Spiele eingebaut, welche die Sucht anregen. Mithilfe von Geld kann man im Spiel gewisse Mikrotransaktionen durchführen und im Spiel exklusive Gegenstände kaufen. Die Gegenstände sind notwendig für z.B. das Besiegen eines Bosses oder das Erreichen eines Ziels. Besonders sogenannte „Loot boxen“ sind für süchtige Spieler gefährlich. Loot boxen stellen eine Kiste dar, in der man mit einem bestimmten Prozentsatz einen bestimmten Gegenstand bekommen kann. Die Gegenstände gibt es in verschiedenen Variationen. Die Spieler bezahlen, bis sie den seltenen Gegenstand erhalten haben und achten oft nicht darauf, wie viel Geld sie dafür ausgeben. Hat man es freigeschaltet, so aktiviert sich das Belohnungszentrum des Spielers. Japan war das erste Land, dass Regelungen gegen Loot Boxen einführt. In 2012 haben sie Loot Boxen, die den Fortschritt in Videospiele fördern, verboten. Jedes Land hat seine eigenen Gesetze, wie z.B. China. Dort sind diese Glücksboxen zwar erlaubt, jedoch müssen die Wahrscheinlichkeiten von allen Gegenständen im Spiel aufgelistet werden.

#### **5.1.4 Weitere Gründe für die Sucht**

##### Konkurrenzkampf

In einem Videospiele, welches das Hauptziel hat den größten Highscore zu erreichen und Erster in der Rangliste zu werden, ist der Wettbewerb groß. Der Spieler versucht sich zu verbessern. Bis das eigene Ziel erreicht wurde, können Monate oder Jahre vergehen. Besonders erfolgreich und berühmt ist der „E-Sport“, wo der Wettkampf in Videospiele besonders hervorgehoben wird. In Ländern wie z.B. China und Korea, aber auch in einigen europäischen Ländern, wie z.B. Frankreich, wird es mittlerweile als eine Sportart angesehen. Mehrere Spieler aus der ganzen Welt kämpfen gegeneinander um am Ende als Gewinner dazustehen. Dabei werden vor allem die Hand-Augen-Koordination und Reaktionsfähigkeit getestet.

## Rollenspiele und Entdeckungen

Das Kreieren des eigenen Charakters im Videospiel und die Geschichte faszinieren die Spieler. Es wird eine emotionale Bindung zu seinem erstellten Avatar aufgebaut. Weitere Punkte sind die spannenden Entdeckungen, die man anhand der Geschichte und Abenteuer erleben kann. Dabei kann es dem Spieler schwerfallen sich von diesem zu trennen oder gar aufhören zu spielen. Besonders beliebt sind hierbei MMORPG's (Massive Multiplayer Online Role-Playing Games; dt. Multispieler Rollenspiele) und MOBA (Multiplayer Online Battle Arenas). Mit einem Anteil von jeweils 21%<sup>18</sup> sind beide Genres besonders populär.

## Co-Abhängigkeit

Co-Abhängigkeit beschreibt die unbewusste Förderung von Suchtpersonen. Diese erfolgt besonders durch die Angehörigen und nahestehenden Personen des Betroffenen. Dabei gibt es viele, oft unbewusste, Beweggründe, wie Mitleid, Konfliktvermeidung oder wenig Aufmerksamkeit für den Süchtigen.

### **5.1.4 Auswirkungen der Videospielesucht**

Die häufigsten Begleiterkrankungen sind Persönlichkeitsstörungen, ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung), Angststörungen, Depression und Burnouts. Zunächst werden bei Persönlichkeitsstörungen die Gedanken und die Gefühlswelt beeinflusst. Dies kann, je nachdem wie stark sie ausprägt sind, zu Schwierigkeiten in Beziehungen führen. Mögliche Arten sind Borderline, Schizophrenie und Narzissmus.

Bei ADHS verhalten sich die Betroffenen sehr unaufmerksam und hyperaktiv. Sie können sich nur schwer auf eine einzelne Aktivität konzentrieren. Verschiedene Videospiele können aus diesem Grund zur Besserung verhelfen.

Angststörungen können zu traumatisierenden Geschehnissen führen, die einem langfristig im Gedächtnis bleiben.

---

<sup>18</sup> Armstrong, Martin (2021): The Most Addictive Video Game Genres, <https://www.statista.com/chart/25117/most-addictive-video-game-genres/>, letzter Stand: 29.04.2022

Depressionen und Burnouts sind besonders gefährlich. Bei starker Ausprägung kann es zu Suizidgedanken, Schlafstörung, Einsamkeit und Appetitlosigkeit führen.

Neben den Begleiterkrankungen, können ebenfalls die Gefährdung der Gesundheit, schlechte Noten, Arbeitsqualität, Jobverlust und Armut auftreten.

### **5.1.5 Behandlungsmöglichkeiten**

Erkennt man die Sucht durch eigene Wahrnehmung oder mithilfe von Außenstehenden, kann die Therapie beginnen.

#### Verhaltenstherapie

Bei der Verhaltenstherapie in speziell ausgebildeten Kliniken geht es hauptsächlich um die Reduzierung der Spielzeit und das Vermeiden von Inhalten, die die Sucht fördern könnten. Der komplette Verzicht auf Medieninhalten ist in der heutigen Zeit schwierig, da dies in unseren Alltag etabliert ist. Das Hauptziel ist eine gesunde Beziehung mit den Videospiele aufzubauen. Zunächst werden die Ursachen analysiert, wie z.B. wann und wie der Betroffene angefangen hat zu spielen. Danach werden andere Aktivitäten außerhalb der virtuellen Welt kennengelernt. Es können neue soziale Beziehungen aufgebaut oder bereits vorhandene repariert werden. Anschließend wird einem gelehrt, wie die Videospiele such in gesunden Maßen im Alltag integriert werden kann, ohne rückfällig wird.

## Familietherapie

Ist ein Familienmitglied süchtig, so kann dies auch der ganzen Familie schaden. Durch die verminderte Kommunikation untereinander leiden viele Süchtige unter Konflikte mit den Eltern oder Geschwistern.

Die Familientherapie wird in drei Teilen durchgeführt:

1. Ursachen erkennen
2. Die Vereinigung der Familienbeziehungen
3. Das Reparieren der Familie und Beziehungen untereinander

Zuerst wird diagnostiziert, welche Ursachen die Sucht fördert. Denn dies wirkt sich nicht nur auf eine einzelne Person, sondern auch auf die anderen Familienmitglieder aus. Die Familienmitglieder können sich gegenseitig Verbesserungsvorschläge geben und die Probleme zusammen bewältigen. Zuletzt sollen die Beziehungen zueinander verbessert werden. Es soll das Familiengefühl gestärkt und repariert werden.

## Gruppentherapie

In der Gruppentherapie lernt man sich in der Gruppe mit seiner Videospielesucht auseinanderzusetzen. Dadurch fühlt man sich mit seinen Problemen nicht allein gelassen und es entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Die Betroffenen leiden am gleichen Problem und tauschen ihre Erfahrungen untereinander aus.

Gruppentherapien sind vor allem meist günstiger als Einzelsitzungen.

## 5.2 Aggressivität beim Spielen

Den Ruf der Videospiele hat sich seit den Jahren zwar verbessert, dennoch werden diese noch häufig kritisiert. Im Vordergrund steht dabei besonders die Entwicklung von Aggressivität beim Spieler. Dabei werden besonders sogenannte „Shooter“-Spiele kritisiert. In diesen Spielen besteht das Ziel darin, möglichst viele andere Spieler mit einer Waffe abzuschießen und zu eliminieren.

Der Grund, warum viele Spieler im Spiel beleidigen, liegt an der vorhandenen Anonymität. In vielen Videospiele, die man mit mehreren Spielern spielt, registriert man einen Account und fügt seine Daten ein. Inwiefern man seine richtigen Daten eingibt, ist je nach Spieler unterschiedlich. Meist nehmen viele Spieler einen

ausgedachten Namen als Benutzernamen, damit die echte Person nicht erkannt werden kann.

Ihre Handlungen sind hinter dem Benutzernamen versteckt. Viele Spieler erkennen in der Anonymität keine Konsequenzen für sich und andere Spieler. Selbst wenn sie mit den Beleidigungen die Gefühle vom Gegner oder eigenen Teammitgliedern verletzen, ist dies vielen gleichgültig.

Dies liegt an dem Phänomen Deindividuation. In diesem Zustand handelt die einzelne Person in gewisse Situationen öfters antisozial und verletzt dabei in der Gesellschaft etablierte Normen.

Philip Zimbardo, ein US-amerikanischer Professor für Psychologie studierte an der Stanford University in den USA und forschte an dem Phänomen. Er hat festgestellt das es bestimmte Faktoren gibt, in dem die Deindividuation am häufigsten auftritt. Zunächst wird die Anonymität genannt. Wenn die Spieler anonym unterwegs sind, besitzen viele das Gefühl, dass sie nicht nach deren Handeln beurteilt werden.

Dies kann man ebenfalls anhand des Halloween-Ereignisses "Trick or Treat" (dt. Süßes oder Saures) erkennen. Im Jahr 1976 haben Edward Francis Diener, ein US-amerikanischer Psychologe, und andere Wissenschaftler eine Studie diesbezüglich veröffentlicht.<sup>19</sup> An Halloween haben sie 27 Häuser in Seattle beobachtet und haben in jedem ein Tisch, mit jeweils zwei Schalen, aufgestellt. Eine gefüllt mit Süßigkeiten und die andere mit Geldstücken im Wert von entweder 1 oder 5 Cent. Die Kinder durften nur eine Süßigkeit aus der Schale nehmen und kein Geld aus der anderen Schale.

Bevor der Gastgeber aber den Raum verlässt, wurden drei Faktoren hinzugefügt. Beim Ersten Faktor handelte es sich darum, dass die Kinder entweder alleine oder in Gruppen das Haus betreten sollten.

Darüber hinaus wurden die Personalien bei einigen Kindern abgefragt. Zuletzt wurde vereinzelt erklärt, dass das kleinste Kind die Verantwortung nehmen müsste, wenn mehr Süßigkeiten oder Geld als erlaubt, genommen wurde. Am Ende hat man herausgefunden, dass zwei-Drittel der Kinder ehrlich waren und die Regeln nicht gebrochen haben. Vergleicht man das Ergebnis mit den drei Faktoren, hat man

---

<sup>19</sup> Dean, Jeremy (2021): Deindividuation in Psychology: Definition and Examples, <https://www.spring.org.uk/2021/07/deindividuation-psychology.php>, letzter Stand: 20.04.2022

herausgefunden, dass die Kinder die mit Namen und Adressen identifiziert wurden und alleine gekommen sind, weniger betrügen würden, als eine anonyme Gruppe und eine Gruppe die jemand anderem die Schuld geben konnten. Der Effekt wurde sogar verstärkt, wenn das erste Kind in der Gruppe angefangen hatte zu schummeln. Die anderen Kinder waren danach eher geneigt zu lügen und zu betrügen.

Das Phänomen Deindividuation lässt sich auf Videospiele übertragen. Die Spieler fühlen sich weniger verurteilt und schuldig, wenn man in einer großen Gemeinschaft ist. Vor Allem ist man online größtenteils anonym unterwegs. Je größer die Gruppe ist, in der man sich befindet, desto mehr hat man das Gefühl nicht gesehen zu werden. Hinzu fühlt man sich selbst besser, wenn man die Schuld nicht sich selber gibt, sondern dies auf jemand anderen überträgt.

### **5.2.1 Beispiel: Fortnite**

Fortnite ist ein Online-Videospiel von Epic Games aus dem Jahr 2017. In diesem Beispiel wird die Version "Fortnite Battle Royale" behandelt, in welchem bis zu hundert verschiedenen Spielern gegeneinander kämpfen, bis eine Person oder ein Team aus maximal vier Mitgliedern am Ende überlebt. In diesem Spiel wird der Spieler ohne eine Waffe von einem Flugzeug gestoßen und befindet sich in einem Gebiet, welches er nach Waffen, Gegenstände, Ressourcen und sogar Fahrzeugen absuchen muss. Nach einiger Zeit wird ein Kreis auf der Karte gezeichnet und alle Spieler, die sich außerhalb dieses Kreises befinden, erhalten Schaden. Die Kreise werden stufenartig kleiner und man versucht in dem Kreis als einzig Lebender zu verbleiben. Im gesamten Spielverlauf versuchen die Spieler sich gegenseitig zu eliminieren und am Ende als Gewinner dazustehen.

Besonders bei Videospiele wie z.B. Fortnite, die das Wettbewerbsgefühl fördern, neigt man eher dazu sich schlecht zu fühlen. Der Spieler fängt an sich nicht den Normen entsprechend zu verhalten. Bei Fortnite gibt es ein System, welches gezielt helfen soll, die Personen die ein schlechtes Verhalten gegenüber anderen beim Spielen haben, zu melden. Im Menü besteht ein Button mit der Aufschrift "Melden/Feedback". Der Spieler kann in einem Textfeld den Grund des Meldens hineinschreiben. Danach sendet man die Nachricht ab. Die Nachricht wird von den Betreibern des Spiels geprüft und die gemeldete Person bekommt gegebenenfalls

eine Strafe, wie z.B. die vorübergehende Sperrung des Accounts. Abhängig wie häufig und stark man beleidigt, kann dies bis zu 30 Tagen andauern. Zwar helfen diese Systeme die Spieler, die dazu neigen andere aus Wut zu beleidigen, aus dem Spiel auszuschließen, allerdings löst dies das allgemeine Problem der Aggressivität nicht.

Es kann trotzdem nicht angenommen werden, dass es nur an der Deindividuation liegt, dass viele Spieler sich antisozial verhalten. Hinzu hängt es auch von der Spielumgebung der spielenden Person ab und wie das soziale Umfeld dieser ist. Das soziale Umfeld setzt die Werte und Normen fest.

Im Falle, dass man das Spiel mit mehreren Spielern als Team spielt, so fühlt man einen gewissen Zusammenhalt in der Gemeinschaft. Man hat das Bedürfnis, wie beim Fußball spielen, gemeinsam zum Ziel zu gelangen. Des Weiteren braucht es, wie in vielen Sportarten, Teamwork und Planung. Denn alleine ist es oft schwieriger, als wenn man mit einer Gruppe von Spielern ist. Spielt man dann in einem Team und die Gegnergruppe fängt an das eigene Team zu beleidigen, wird oftmals ein Beschützerinstinkt geweckt und man beleidigt zurück. Dies tritt besonders häufig auf, wenn man enge Freunde im eigenen Team hat.

## 5.3 Videospiele und Ängste

### 5.3.1 Arten von Angst

Es gibt viele Arten von Angst, jedoch gibt es sechs die am Meisten auftreten.

Zuerst gibt es die generalisierte Angststörung (GAD). In diesem Zustand befürchtet die Person konstant, dass etwas Negatives im nächsten Moment passieren könnte. Die Symptome sind Nervosität und Anspannung.

Hinzu gibt es noch die Panikstörungen, wo die Person plötzlich Panikattacken bekommt und dabei körperliche Reaktionen hervorruft, wie Herzklopfen, Brustschmerzen und Atemnot.

Des Weiteren gibt es die Soziophobie, welches auch unter sozialer Angststörung verstanden werden kann. Die betroffenen Personen haben Angst in der Gesellschaft kritisiert und verurteilt zu werden.

Bei der Platzangst (Klaustrophobie) hat die Person entweder Angst in engen bzw. großen Räumen oder auch in einer Menge von vielen Menschen zu sein. Dabei besitzen sie das Gefühl eingeeengt zu werden und oft auch ein Gefühl des Erstickens.

Die letzten beiden Ängste sind spezifische Phobien, die darauf basieren, dass man vor speziellen Objekten Angst hat. Die Ursachen sind in der Vergangenheit der Menschheit zu finden, wo die Menschen Angst vor gewissen Tieren, wie z.B. Raubkatzen, Wölfe oder giftige Spinnen hatten. Sie schützen uns noch heute und dienen dem Überlebensinstinkt. Dies geschieht unabhängig davon, wo man sich befindet. Denn die Angst ist dafür da, sich auf die Gefahr vorzubereiten und entsprechend zu handeln. Diese Angst nennt man auch Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Ob vor der Gefahr geflohen oder eine Lösung gefunden wird, ist je nach Situation und Person unterschiedlich.

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) betrifft Personen, die ein sehr traumatisches Ereignis erlebt haben. Diese Gedanken und Erinnerungen bleiben lange im Gedächtnis und beeinflussen das aktuelle Verhalten. Die Symptome können jedoch je nach Zeit sich verstärken oder sich auflösen. Hat man diese mehr als ein Monat, dann spricht man von einer PTBS. Häufig tritt dies bei Menschen aus

einem Kriegsland und bei Menschen mit einem traumatischen Erlebnis als Kind, wie z.B. sexueller Missbrauch oder Gewalt, auf.

In jenem Fall kann man diese Ängste entweder mithilfe von Psychotherapien oder Medikamenten behandeln. Der eigene Kampf gegen die Ängste ist zwar auch möglich, stellt sich aber häufig als deutlich erschwert dar.

### **5.3.2 Gründe für das Videospielen von Horrorspielen**

Videospiele, spezifisch gesehen Horrorspiele, geben den Spielern die Möglichkeit seine eigenen oder fremde Ängste virtuell zu erleben. Entweder in Form von gruseligen imaginären Monstern oder gewalttätigen Inhalten.

Sie stellen verschiedene Arten von Ängsten dar, die dem Spieler verhelfen sollen, diese zu bekämpfen oder zu flüchten, ohne dabei in der Wirklichkeit in Gefahren zu sein. Darüber hinaus hat man die Möglichkeit neue Erfahrungen zu machen und Ängste, die man zuvor nicht kannte, wahrzunehmen.

Hinzu regt es den Spieler an, das Unbekannte zu erforschen und neue Entdeckungen zu machen. In der Dramaturgie wollen die Geschichtenschreiber bei den Zuschauern eine auftretende Spannung (eng. Suspense) mithilfe von verschiedenem Stilmittel erreichen. Man spricht auch von der Ungewissheit und Spannungsbögen rund um die Story, während in der Psychologie diese Spannung als Stress wahrgenommen wird. Besonders Stress und Angst benutzen die Spielentwickler zu ihrem Vorteil, damit sie die Neugier und Interesse an dem Spiel wecken.

Ein Beispiel hierzu ist das Videospiel Doki Doki Literature Club.

### 5.3.3 Doki Doki Literature Club!

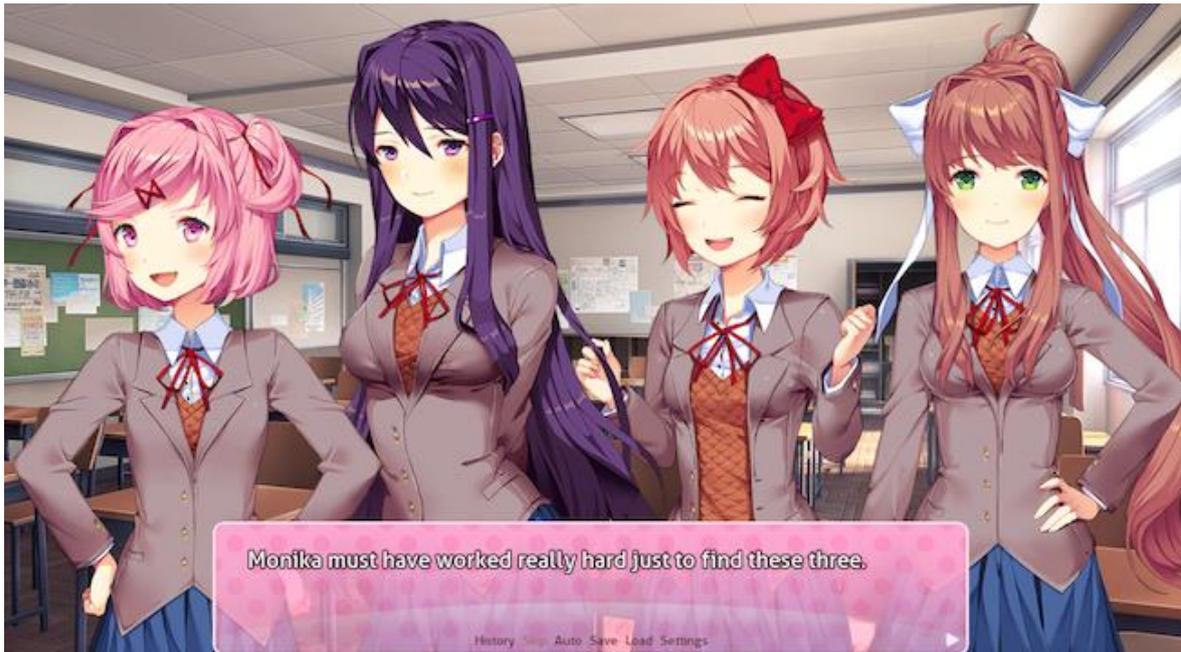


Abbildung 8 Doki Doki Literature Club! Ausschnitt<sup>20</sup>

In diesem Psycho-Horror Videospiel schlüpft der Spieler in die Hauptperson der Story. Dieser tritt in der Schule einem Literaturclub bei. Die Mitglieder des Clubs sind seine Kindheitsfreundin Sayori und die Mädchen Yuri, Natsuki und Monika, welche als Leiterin des Clubs agiert. Dabei nimmt er an zahlreichen Aktivitäten teil, wie z.B. das Schreiben von Briefen oder das Analysieren von Gedichten. Gleichzeitig baut er Freundschaften mit den Mitgliedern des Literaturclubs auf. Jedes Mitglied hat seine eigenen Vorlieben und der Spieler hat die Aufgabe diese herauszufinden und besitzt dabei verschiedene Auswahlmöglichkeiten sich in bestimmte Situationen zu entscheiden. Am Anfang erscheint die Handlung durch bunte Bilder recht froh und freundlich, jedoch ändert sich dies im späteren Spielverlauf. Denn jedes Mitglied hat ein dunkles Geheimnis. Die Kindheitsfreundin Sayori leidet unter Depressionen, Yuri nimmt sich das Leben mit einem Messer und Natsuki, je nach Entscheidungen des Protagonisten, flieht entweder von der Schule oder bringt sich selbst um. Nach dem ersten Tod von Sayori startet das Spiel wieder von vorne und der Protagonist findet sich im Menü wieder. Dies wird immer und immer wiederholt. Das Ziel des Spiels ist es, die Mitglieder des Clubs zu retten.

<sup>20</sup> Quelle: Spielratgeber NRW (2017): Doki Doki Literature Club, <https://www.spielratgeber-nrw.de/Doki-Doki-Literature-Club.5452.de.1.html>, letzter Stand: 15.05.2022

Das Spiel selbst ist für eine ältere Altersgruppe auf der Videospiele-Verkaufsplattform Steam zugänglich. Je nach mentalem Zustand des Spielers, kann das Spielen psychische Schäden verursachen. Das Spiel selbst stellt Krankheiten, wie Depressionen, Magersucht, Suizidgedanken in Form von Gedichten dar.

Der Protagonist selbst ist im gesamten Spiel im Ungewissen darüber, was passieren kann, denn seine Entscheidungen beeinflussen das Spiel und das Leben der einzelnen Figuren. Die Angst, dass in jedem Moment einer der Figuren sterben könnte, liegt im Fokus. Hat man diese Stresssituationen hinter sich und erreicht das Ziel, so ist der Protagonist glücklich, dass er es geschafft hat jeden zu retten.

Das Spiel behandelt nicht nur mentale Krankheiten aus der Realität, sondern lässt den Spieler den Schrecken vom Tod erleben.

Die möglichen negativen Auswirkungen auf die Psyche des Spielers werden mithilfe von der USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) für den deutschen Konsum eingedämmt. Sie ist für die Altersfreigabe von Videospiele und ihren Inhalt für Werbezwecke zuständig. Sie lassen sich in 5 Altersklassen einteilen: USK ab 0,6,12,16 und 18 Jahren.

Das Spiel Doki Doki Literature Club ist ab USK 18.

## 6. „Psychological Video game survey“- Umfrage

Um die positiven, sowie auch die negativen Auswirkungen auf den Spieler zu erforschen, wurde eine eigene Umfrage gestartet.

Die Umfrage wurde am 16.05.2022 auf der Internetwebseite forms.app erstellt und im Zeitraum von 16.05 – 04.06.2022 durchgeführt. 191 Personen haben sich die Umfrage angeschaut. Von diesen haben 118 Menschen an dieser teilgenommen. Die durchschnittliche Zeit zum Ausfüllen und Abschicken der Fragen lag bei 2 Minuten und 7 Sekunden. Die Fragen wurden auf Englisch verfasst und auf verschiedenen Servern in Discord, bei Freunden und Familie verbreitet. Discord ist eine Webanwendung, welche es Menschen erlaubt online mit Personen aus der ganzen Welt Gespräche zu führen und Informationen auszutauschen. Discord ist besonders bei Spielern beliebt, da man dadurch beim Spielen leichter und schneller miteinander kommunizieren kann.

Es wurden 12 Fragen gestellt, die der Teilnehmer anonym beantworten konnte. Folgende Ergebnisse wurden erfasst<sup>21</sup>:

### 1) Dein Geschlecht?

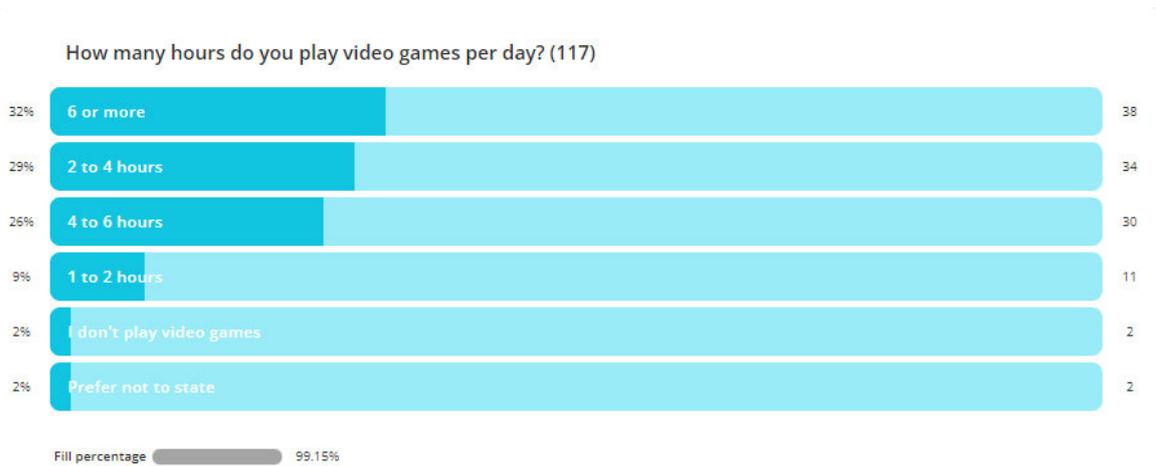


<sup>21</sup> Quelle: forms.app (2022): <https://my.forms.app/report/62821a9095e87202524de5ab>, letzter Stand: 15.06.2022

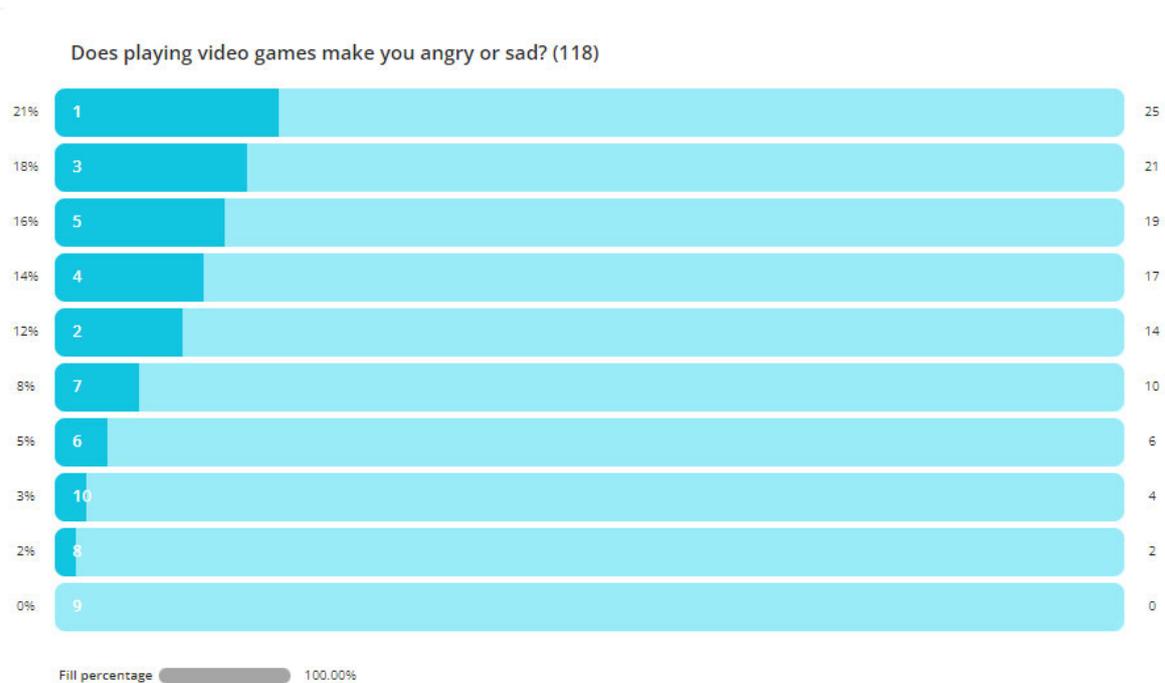
## 2) Dein Alter?



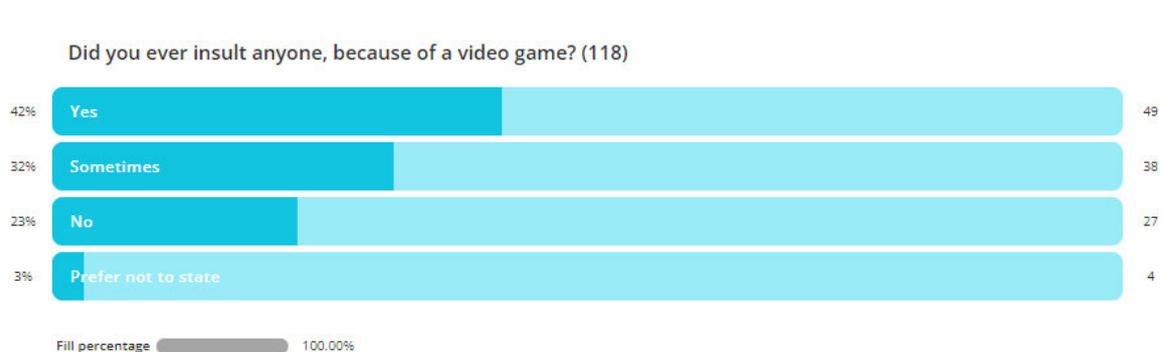
## 3) Wie viele Stunden verbringst du mit Videospiele pro Tag?



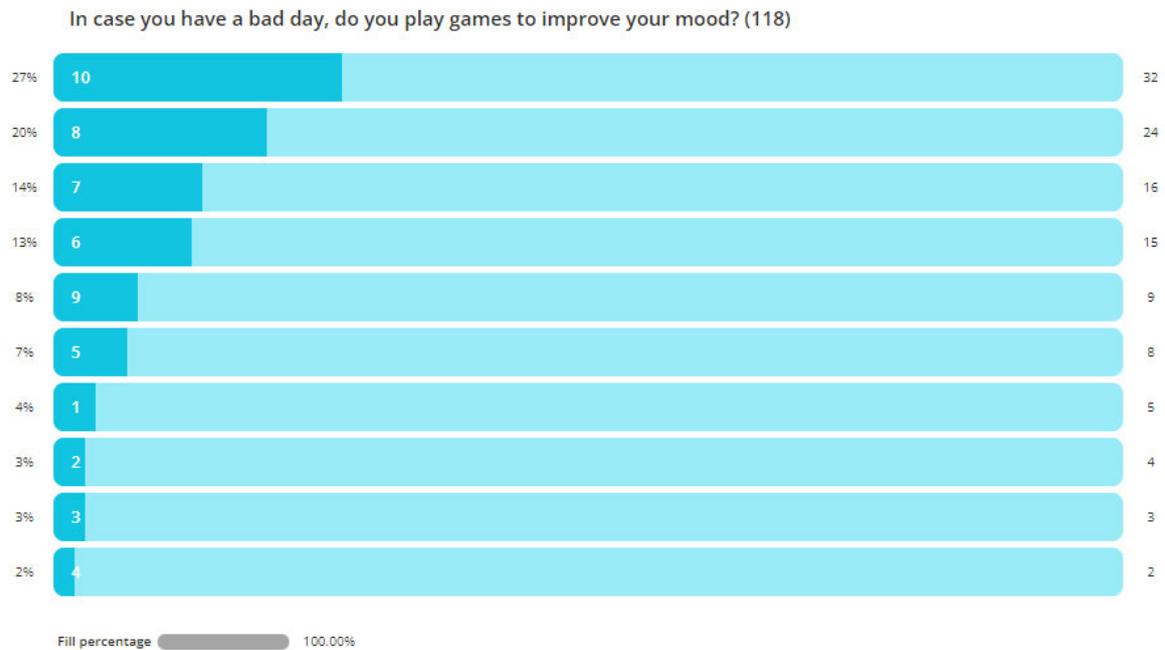
#### 4) Macht das Spielen von Videospielen dich wütend oder traurig?



#### 5) Hast du jemals jemanden wegen eines Videospieles beleidigt?



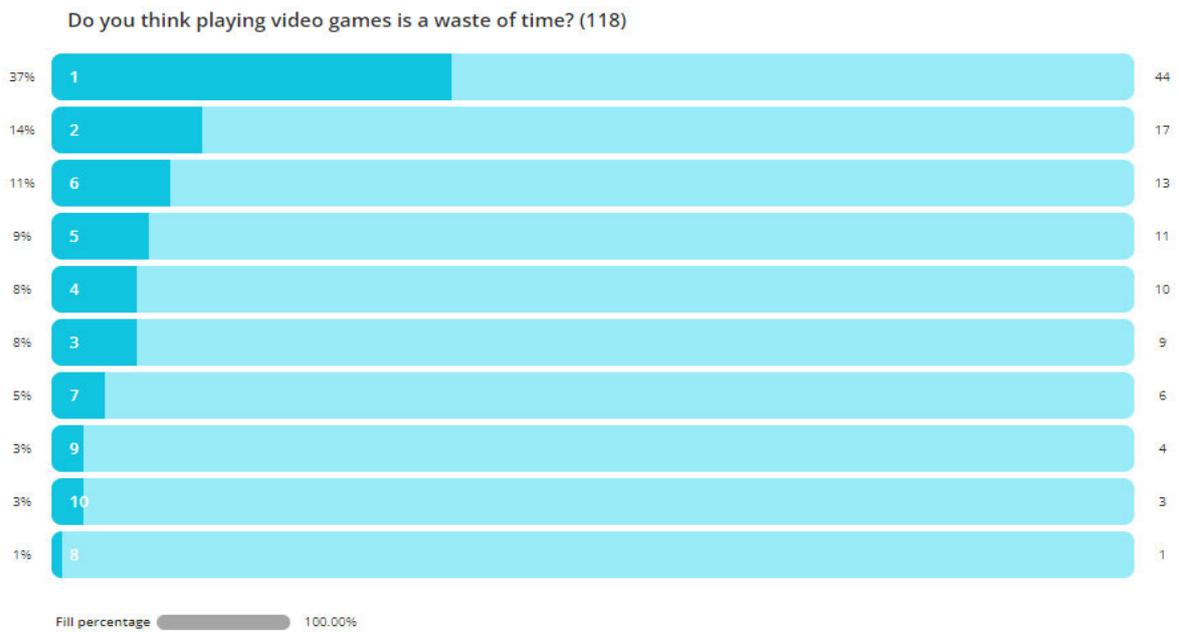
6) Falls du einen schlechten Tag hättest, verbessert Videospielen deine Stimmung?



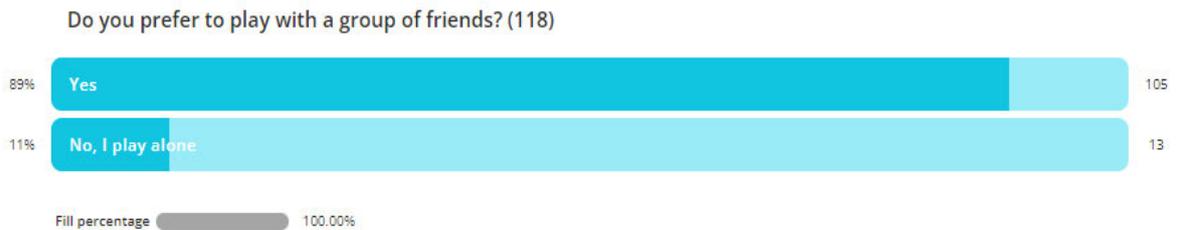
7) Fällt es dir schwer einen Tag ohne Videospiele auszukommen?



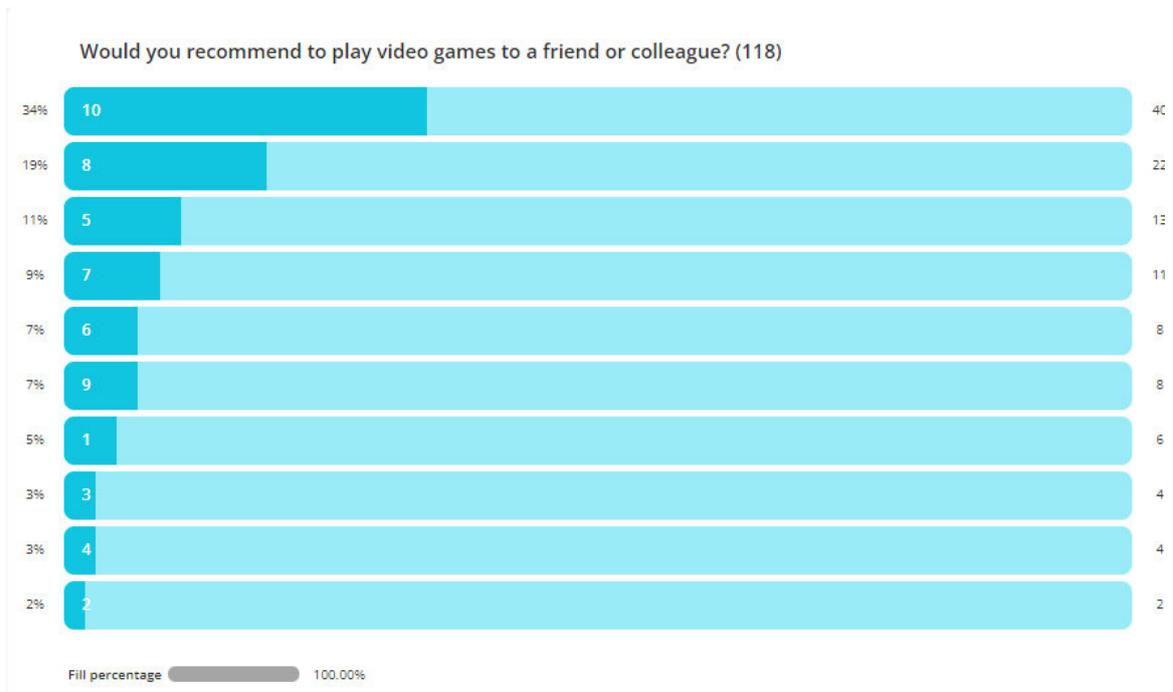
## 8) Denkst du Videospiele ist eine Zeitverschwendung?



## 9) Präferierst du es mit deinen Freunden zu spielen?



## 10) Würdest du Videospiele einem Freund oder Kollegen empfehlen?



## 6.1 Forschungsergebnis und Auswertung

Je nach Frage hatten die Teilnehmer verschiedene Optionen diese zu beantworten. Entweder hatte man eine begrenzte Anzahl von Auswahlmöglichkeiten oder eine Skala von 1 bis 10 (10- sehr zutreffend, 1- kaum zutreffend).

### Auswertung

1. Die Mehrheit der Teilnehmer ist männlich:  
80% sind vom Geschlecht männlich,  
18% weiblich,  
3% nicht-binär.
2. 71% sind im Alter zwischen von 18 bis 24 Jahren,  
25% 25 bis 34,  
3% 35 bis 44,  
1% 45 bis 54
3. 32% gaben an 6 oder mehr Stunden am Tag Videospiele zu spielen,  
29% 2 bis 4 Stunden,  
26% 4 bis 6 Stunden,  
9% 1 bis 2 Stunden,  
4% spielen entweder keine Videospiele oder wollen die Stunden nicht angeben.
4. Die Mehrheit gab an, dass Videospiele nicht wütend oder traurig machen.
5. 42% der Befragten haben bereits in einem Videospiel beleidigt, 32% „Manchmal“ und 23% noch nie. 3% haben sich entschieden sich nicht zu äußern.
6. Dass Videospiele glücklich machen, war der Mehrheit nach anzunehmen.
7. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer spielen um ihre Stimmung an einem schlechten Tag zu verbessern.
8. Mehr als 20% geben an, dass es keine Schwierigkeit darstellt einen Tag ohne Videospiele auszukommen.
9. Ungefähr mehr als die Hälfte der Teilnehmer denken tagsüber über Videospiele nach.
10. Mehr als ein Drittel denken, dass Videospiele keine Zeitverschwendung sind.
11. 89% spielen mit einer Gruppe von Freunden zusammen. Nur 11% der Teilnehmer geben an, alleine zu spielen.

12. Mehr als ein Drittel der Spieler würden das Videospielen Freunden und Bekannten weiterempfehlen.

### Zusammenfassung

Bei den Fragen 1 und 2 ging es um das Alter und das Geschlecht der Teilnehmer. Zu der Frage 3 haben die Spieler angegeben, wie viele Stunden sie Videospiele spielen.

### Positive Auswirkungen:

Bei den Fragen 4, 6, 7 und 10 wurde die These befürwortet, dass Videospiele je nach Stimmung glücklich machen können. Denn die Mehrheit gibt an, dass sie weniger negative Gedanken beim Spielen besitzen und es als keine Zeitverschwendung ansehen. Die soziale Kompetenz kann dadurch auch gesteigert werden (Siehe Frage 11 und 12).

### Negative Auswirkungen:

Die Neigung zur Aggressivität in Form von beleidigen wird mit der Frage 5 verdeutlicht. Hinzu kann bei den Fragen 8 und 9 ein Faktor für die Sucht festgestellt werden.

## 7. Zusammenfassung und Fazit

Nach dem Analysieren der betrachteten psychologischen Auswirkungen auf den Spieler kommt man zu folgendem Entschluss: Verschiedene Theorien und Studien haben gezeigt, dass der Spieler jeweils individuell positive als auch negative Effekte beim Spielen erfährt. Zuerst ist es unerheblich, welchem Geschlecht sie zugehören und wie alt sie sind. Die Videospiele besitzen verschiedene Genre, die der Spieler, je nach Interessen und Präferenz, bewusst auswählen kann. Die Ziele variieren hierbei. Der Spieler kann als Grund z.B. die Unterhaltung nehmen. Denn das Spielen selbst und das Erreichen des Ziels macht den Spieler glücklich. Daneben kann dies auch, unabhängig davon in welcher Situation man sich befindet, den Abbau von Stress fördern. Die Neugier auf neue Geschichten, Abenteuer und seine eigene Geschicklichkeit mit anderen Spielern zu vergleichen, ist groß. Es wird auch in der heutigen Zeit als Motivationsmittel und Lernmittel für die Schule genutzt, sowie auch für gängige Therapien. Die Vorurteile, dass Videospiele den Spielern psychische Schaden zufügen, wie Aggressivität, Sucht und Ängste, existieren. Allerdings erkennt man anhand der erstellten Umfrage „Psychological Videogame survey“, dass dies nicht auf alle Spieler zutrifft.

Die Umfrage hat gezeigt, dass die positiven und negativen Auswirkungen durch das Spielen sich ausgleichen.

Es hängt eher davon ab, ob sie gute bzw. schlechte Erfahrungen mit Videospiele assoziieren oder nicht.

Je nach Persönlichkeit können diese variieren. Sind die negativen Auswirkungen auf den Spieler stark ausgeprägt, helfen Therapien die negativen Folgen zu realisieren und die Probleme zu lösen. Die Gefühls- und Gedankenwelt ist grenzenlos und unterscheidet sich bei jedem Spieler.

Dies ist auch wichtig, denn sonst wäre jeder Spieler auf psychologischer Ebene gleich. Die Spieler sind in einer Gemeinschaft vernetzt und tauschen ihre Interessen untereinander aus. Infolgedessen wächst die Spieleindustrie und mehr Interessenten und Spieler aus verschiedenen Altersgruppen werden sich mit Thematiken rund um die Themen Psychologie und Videospiele befassen. Schlussendlich kann jeder aus diesen Informationen lernen und neue Erkenntnisse ziehen.

In der Hoffnung, dass sich zukünftig mehr Menschen kritisch mit dem Thema der Auswirkungen von Videospiele auf die Psychologie der Spieler auseinandersetzen.

## Literaturverzeichnis

### Internetquellen

A.Jorge;Blanco-Herrera;A.Gentile,Douglas; N.Rokkum, Jeffrey(2019):

*Video Games can Increase Creativity, but with Caveats*,  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10400419.2019.1594524?journalCode=hcrl>  
20, letzter Stand: 06.05.2022

Administrator Schwedenstube (2012): *ELCHE*, <https://www.schwedenstube.de/elche/>,  
letzter Stand: 12.05.2022

Armstrong, Martin (2021): *The Most Addictive Video Game Genres*,  
<https://www.statista.com/chart/25117/most-addictive-video-game-genres/>, letzter Stand:  
29.04.2022

Bitkom Research (2021): *Anteil der Computer- und Videospiele in Deutschland im Jahr 2021 nach Geschlecht*, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/315920/umfrage/anteil-der-computerspieler-in-deutschland-nach-geschlecht/>, letzter Stand: 03.05.2022

Carras, Michelle Colder; et al. (2018): *Commercial Video Games as Therapy: A New Research Agenda to Unlock the Potential of a Global Pastime*,  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2017.00300/full>, letzter Stand: 06.05.2022

Creatics (o.J.): *Serious Games*, [https://creatics.nl/de/serious-games/?gclid=CjwKCAjwCjVBhA0EiwAT1fY79DbS7dzkg2ARFwaQkgmGF29SfYD1XgQjzEljA8SfprO1Eg09cAYhoC06EQAvD\\_BwE](https://creatics.nl/de/serious-games/?gclid=CjwKCAjwCjVBhA0EiwAT1fY79DbS7dzkg2ARFwaQkgmGF29SfYD1XgQjzEljA8SfprO1Eg09cAYhoC06EQAvD_BwE), letzter Stand: 20.05.2022

DAK Gesundheit (2021): *Mediensucht*, <https://www.dak.de/dak/download/studie-mediensucht-ergebnisse-2508664.pdf>, letzter Stand: 01.6.2022

Dean, Jeremy (2021): *Deindividuation in Psychology: Definition and Examples*,  
<https://www.spring.org.uk/2021/07/deindividuation-psychology.php>, letzter Stand:  
20.04.2022

Discord (2015): *Discord*, <https://discord.com/>, letzter Stand: 20.05.2022

Dr. Armin Kaser (2022): *Computerspiel-Sucht (Videospiegel-Sucht)*, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/>, letzter Stand: 16.06.2022

Dr. Armin Kaser (o.J.): *Die eigene Persönlichkeit | Ursachen für Computerspiel-Sucht*,  
<https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/ursachen/merkmale-der-person/>, letzter  
Stand: 16.06.2022

Dr. Armin Kaser (2022): *Warum sind Männer (und Jungs) eher betroffen als Frauen?*,  
<https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/statistik/maenner-frauen-geschlecht/>,  
letzter Stand: 12.06.2022

Dr. Armin Kaser (o.J.): *Therapien bei Computerspiel-Sucht*, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/professionelle-hilfe/therapie/#Familientherapie>, letzter Stand: 12.06.2022

Dr. Armin Kaser (2022): *Wie häufig ist die Computerspiel-Sucht? | Zahlen bis 2022*, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/statistik/haufigkeit-zahlen/>, letzter Stand: 01.06.2022

Dr. Armin Kaser (o.J.): *Co-Abhängigkeit bei Computerspiel-Sucht*, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/begleiterkrankungen/co-abhaengigkeit/>, letzter Stand: 17.06.2022

Dr. Armin Kaser (o.J.): *Persönlichkeitsstörungen| Begleiterkrankungen bei Computerspiel-Sucht*, <https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/begleiterkrankungen/psychische-persoendlichkeitsstoerung/>, letzter Stand: 17.06.2022

Epic Games (2020): *Was ist Fortnite? Leitfaden für Einsteiger*, <https://www.epicgames.com/fortnite/de/news/what-is-fortnite-beginners-guide>, letzter Stand: 19.04.2022

Epic Games(o.J.): *So meldet man negatives Spielerverhalten in Fortnite*, <https://www.epicgames.com/help/de/fortnite-c75/fortnite-battle-royale-support-c93/so-meldet-man-negatives-spielerverhalten-in-fortnite-a3276>, letzter Stand: 14.05.2022

Esport-Bund Deutschland e.V. (o.J.): *Was ist eSport?*, <https://de.wikipedia.org/wiki/E-Sport>, letzter Stand: 20.05.2022

Eurapon Online Apotheke (2017): *Was ist Glück?*, <https://www.eurapon.de/blog/was-ist-glueck/>, letzter Stand: 11.06.2022

Focus Online(2015): *Junge überlebt Elch-Attacke mit „World of Warcraft“-Wissen*, [https://www.focus.de/panorama/welt/totstellen-in-level-30-gelernt-junge-ueberlebt-elch-attacke-dank-world-of-warcraft-taktik\\_id\\_4598859.html](https://www.focus.de/panorama/welt/totstellen-in-level-30-gelernt-junge-ueberlebt-elch-attacke-dank-world-of-warcraft-taktik_id_4598859.html), letzter Stand: 20.04.2022

Forms.app(o.J.): *Psychological Video game Survey*, <https://my.forms.app/report/62821a9095e87202524de5ab>, letzter Stand: 15.06.2022

Game – Verband der deutschen Games-Branche e.V.: *Spielgeschichte (o. J.)*, <https://www.game.de/themen/kulturgut-digitale-spiele-uebersicht/spielgeschichte/#:~:text=Die%20Jahre%20ab%20Mitte%20der,aktuellen%20Generation%20von%20Heimkonsolen%20erfahren.>, letzter Stand: 02.05.2022

Geranoglu, T.Atilla(2010): *Video Games in Psychotherapy*, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/gpr-14-2-141.pdf>, letzter Stand: 17.05.2022

Gesundheitsinformation.de (o.J.): *Generalisierte Angststörung*, <https://www.gesundheitsinformation.de/generalisierte->

angststoerung.html#:~:text=Menschen%20mit%20einer%20generalisierten%20Angstst%C3%B6rung,in%20den%20Griff%20zu%20bekommen., letzter Stand: 15.05.2022

GfK;game (2022): *Verteilung der Videogamer in Deutschland nach Alter im Jahr 2022*, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/290890/umfrage/altersverteilung-von-computerspielern-in-deutschland/>, letzter Stand: 12.06.2022

Greschik, Stefan (2019): *Die Geschichte der Videospiele*, <https://www.geo.de/geolino/forschung-und-technik/22516-rtkl-e-sport-die-geschichte-der-videospiele>, letzter Stand: 18.04.2022

Heckmann, Pia (2020): *Computerspielsüchtig: Wie Sie die Sucht erkennen*, [https://praxistipps.chip.de/computerspielsuechtig-wie-sie-die-sucht-erkennen\\_111373](https://praxistipps.chip.de/computerspielsuechtig-wie-sie-die-sucht-erkennen_111373), letzter Stand 12.06.2022

Hello Games (o.J.): *About*, <https://www.nomanssky.com/about/>, letzter Stand: 20.05.2022

Hopper, Elizabeth (2020): *What is Deindividuation in Psychology? Definition and Examples*, <https://www.thoughtco.com/what-is-deindividuation-in-psychology-4797893>, letzter Stand: 11.05.2022

Human Factors and Applied Psychology (2015): *Examining the restorative effects of casual video games*, <https://commons.erau.edu/hfap/hfap-2015/posters/17/>, letzter Stand: 12.05.2022

Irina (2021): *Die große Frage: Singleplayer- oder Multiplayer-Spiele?*, <https://gaminggadgets.de/die-grosse-frage-singleplayer-oder-multiplayer-spiele>, letzter Stand: 12.06.2022

Johannes, Niklas; Vuorre, Matti; K Przybylski, Andrew (2020): *Video game play is positively correlated with well-being*, <https://psyarxiv.com/qrjza/>, letzter Stand: 08.05.2022

Kudinov, Anastasia (o.J.): *Doki Doki Literature Club*, <https://www.spieleratgeber-nrw.de/Doki-Doki-Literature-Club.5452.de.1.html>, letzter Stand: 15.05.2022

Mai, Jochen (2022): *Proteus-Effekt: Wie Avatare Verhalten ändern können*, <https://karrierebibel.de/proteus-effekt/>, letzter Stand: 20.04.2022

Median Unternehmensgruppe B.V. &Co.KG (o.J.): *Wie sieht die Computersucht-Therapie konkret aus?*, <https://www.median-kliniken.de/de/behandlungsgebiete/abhaengigkeitserkrankungen/pcinternetabhaengigkeit/therapie/#:~:text=Die%20Therapie%20einer%20Computersucht%2C%20Internetsucht,Inhalte%20mit%20erh%C3%B6htem%20Suchtpotential%20meiden.,> letzter Stand: 12.06.2022

NDR (2021): *Zocken ohne Ende: Wann ist es Computerspielsucht?*, <https://www.ndr.de/kultur/Computerspiele-Wann-wird-Gaming-zur-Sucht,medien226.html>, letzter Stand: 20.05.2022

Newzoo; VentureBeat (2021): *Number of active video gamers worldwide from 2015 to 2024*, <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>, letzter Stand: 02.05.2022

Oxford Internet Institute (2020): *New research from Oxford University has delivered a surprising finding- time spent playing games is positively associated with wellbeing.*, <https://www.oii.ox.ac.uk/news-events/news/groundbreaking-new-study-says-time-spent-playing-video-games-can-be-good-for-your-wellbeing/>, letzter Stand: 08.05.2022

Spektrum.de (o.J.): *Kampf-oder-Flucht-Reaktion*, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/kampf-oder-flucht-reaktion/35305>, letzter Stand: 16.05.2022

Stadt Wien (o.J.): *Arten von Angststörung*, <https://psychische-hilfe.wien.gv.at/fakten/angststoerung/arten-von-angststoerung/>, letzter Stand: 15.05.2022

Stangl, W. (2022): *Selbstbestimmungstheorie der Motivation. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.*, <https://lexikon.stangl.eu/28413/selbstbestimmungstheorie-der-motivation>, letzter Stand: 15.05.2022

Stangl,W. (2022) *Enclothed Cognition-Theorie. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, <https://lexikon.stangl.eu/29340/enclothed-cognition-theorie>, letzter Stand: 09.05.2022

Steam (2016): *Overcooked*, <https://store.steampowered.com/app/448510/Overcooked/>, letzter Stand: 28.05.2022

Stiftung Digitale Spiele Kultur (o.J.): *Detroit: Become Human*, <https://www.stiftung-digitale-spielekultur.de/paedagogisches-spiel/detroit-become-human/>, letzter Stand: 28.05.2022

Stiftung Gesundheitswissen (o.J.): *Was ist eine Panikstörung?*, <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/agoraphobie-panikstoerung/hintergrund>, letzter Stand: 15.05.2022

Straub, Nicholas (2020): *Every Country with Laws Against Loot Boxes (& What The Rules Are)*, <https://screenrant.com/lootbox-gambling-microtransactions-illegal-japan-china-belgium-netherlands/>, letzter Stand: 20.05.2022

Study International (2020): *Online games with friends make you happier: study*, <https://www.studyinternational.com/news/research-playing-online-games-friends-happier/#:~:text=Online%20games%20with%20friends%20make%20you%20happier%3A%20study&text=A%20new%20study%20from%20the,than%20those%20who%20don't.>, letzter Stand: 16.05.2022

Video Game Addiction Blog (o.J.): *What Makes a Video Game Addictive?*, <https://www.video-game-addiction.org/what-makes-games-addictive.html>, letzter Stand: 20.05.2022

Zielke, Kai (2020): *Videospiele – Geschichte, Genres und Arten von Spielkonsolen*, <https://www.paradisi.de/unterhaltung/videospiele/>, letzter Stand: 05.05.2022

Buch:

Madigan, Jamie (2015). *Getting Gamers – The psychology of Video Games and Their Impact on the People who Play Them*. Rowman & Littlefield Publishers

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und dabei keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, die im Wortlaut oder dem Sinn nach Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher weder gesamt noch in Teilen einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift