

23 konkrete Situationen

bei Computerspielsucht

Was Eltern in schwierigen Alltagsmomenten konkret tun können

Dr. Armin Kaser · Psychologe · dr-armin-kaser.com

Online-Beratung für Eltern spielsüchtiger Kinder · Innsbruck / DACH

Wie Sie dieses Dokument nutzen

Dieser Ratgeber beantwortet 23 konkrete Situationen, die Eltern von spielsüchtigen Kindern täglich begegnen. Die Fragen sind in sechs thematische Gruppen geordnet.

Jede Situation enthält eine direkte Handlungsempfehlung – keine Theorie, sondern das, was in der Praxis funktioniert. Die Empfehlungen basieren auf psychologischer Beratungspraxis und aktueller Forschung zur Gaming Disorder (ICD-11).

Dieses PDF ist ein Begleitdokument zum kostenlosen Eltern-Ratgeber auf dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/spielsucht-kinder/

Die 6 Gruppen im Überblick

Nr.	Gruppe	Situationen
1	Körper, Geräte & Grenzen im Alltag	1 – 4
2	Regeln, Grenzen & Verhandlungen	5 – 9
3	Soziale Situationen & Vergleiche	10 – 13
4	Schule, Hobbys & Ferien	14 – 17
5	Geld, Spieltypen & Technik	18 – 20
6	Besondere Situationen	21 – 23

■ Wenn Sie gerade in einer akuten Krise sind: Am Ende dieses Dokuments finden Sie Krisentelefonnummern und den direkten Buchungslink für die Online-Beratung.

GRUPPE 1: KÖRPER, GERÄTE & GRENZEN IM ALLTAG

1 Körperliche Angriffe: Beißen und Kratzen bei jüngeren Kindern

Im Moment des Angriffs: Schützen Sie sich ruhig und bestimmt, treten Sie einen Schritt zurück, und verlassen Sie den Raum. Sagen Sie kurz: „*Das tut weh. Ich gehe jetzt kurz raus.*“ Kein Gespräch, keine Strafe in diesem Moment – das Gehirn des Kindes ist nicht zugänglich.

Später, wenn alle ruhig sind: „*Vorhin hast du mich gebissen. Das ist nicht in Ordnung. Was war in dem Moment los?*“ Dann gemeinsam einen Plan für das nächste Mal entwickeln.

Bei regelmäßiger Körperlichkeit gilt: Das ist ein Rotes-Linien-Zeichen. Sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder einem Kinder- und Jugendpsychologen.

→ *Nie das Gerät im Affekt aus der Hand reißen – das eskaliert sofort.*

2 Das Gerät am Abend physisch abnehmen – ohne Eskalation

Das Gerät wird nicht im Streit abgenommen, sondern gemäß einer vorher vereinbarten Regel abgegeben. 15 Minuten vorher ankündigen, nochmal 5 Minuten vorher.

Wenn das Kind nicht kommt: Nicht hingehen und physisch nehmen. Stattdessen den Router abschalten. Das setzt die Grenze ohne körperliche Konfrontation.

„*Ich nehme das jetzt nicht mit Gewalt. Wir sprechen morgen darüber.*“ – dann Router aus.

→ *Gemeinsame Box in der Küche: Alle Geräte rein, auch Eltern-Handys. Das ist eine Hausregel, keine Strafe.*

3 Wenn der Computer ausgeht – und sofort das Handy angeht

Die Spielzeitregel gilt geräteübergreifend: X Stunden insgesamt, nicht X Stunden pro Gerät. Das muss von Anfang an so formuliert sein.

Technisch: Router-Einstellungen gelten für alle WLAN-Geräte gleichzeitig. Mobil-Daten: Prepaid-SIM mit kleinem Datenvolumen oder Kindersicherung auf dem Mobilvertrag.

Alle Geräte – Computer, Tablet, Handy – kommen gleichzeitig auf den Ladeplatz in der Küche.

4 Schulgeräte: Laptop oder Tablet von der Schule

Sie müssen das Gerät nicht kontrollieren – Sie kontrollieren den Kontext. Schulgerät wird ausschließlich am Küchentisch oder im Wohnzimmer genutzt, nie im Kinderzimmer mit geschlossener Tür.

Abends kommt das Schulgerät gemeinsam mit allen anderen Geräten auf den Ladeplatz.

Fragen Sie die Schule nach Kindersicherungsoptionen – viele Schulen haben MDM (Mobile Device Management) bereits eingerichtet oder können es aktivieren.

GRUPPE 2: REGELN, GRENZEN & VERHANDLUNGEN

5 Spielzeit direkt nach der Schule – oder erst nach den Hausaufgaben?

Gaming nach den Hausaufgaben funktioniert neurobiologisch deutlich besser: Nach dem Spielen stellt das Gehirn seine Empfindlichkeit herunter – Konzentration für Hausaufgaben danach ist deutlich schwerer.

Empfehlung: 30–45 Minuten freie Zeit nach der Schule (ohne Bildschirm), dann Hausaufgaben, dann Gaming als Abschluss. Das Gaming wird zur Belohnung – und das Kind hat einen Anreiz, Hausaufgaben zügig fertigzumachen.

→ *Nicht direkt von der Schule ans Gerät – echte Erholung passiert nicht vor dem Bildschirm.*

6 „Noch 10 Minuten bitte“ – wie damit umgehen?

15 Minuten vorher und 5 Minuten vorher ankündigen. Wer das getan hat, muss danach nicht verhandeln.

Das Problem mit den 10 Minuten ist nicht die Zeit – es ist das Prinzip. Ein Kind, das gelernt hat, dass Nachfragen die Grenzen verschiebt, wird immer wieder nachfragen.

Einzige legitime Ausnahme: vorab vereinbaren, dass bei nicht-pausierbare Sessions das Ende 20 Minuten früher angekündigt wird. Das löst das Problem ohne Verhandlung.

→ *Wer die Grenze ankündigt und trotzdem verlängert, trainiert Hartnäckigkeit – nicht Einsicht.*

7 Wie konsequent, wie flexibel? Die Grundregel

Konsequent im Rahmen, flexibel im Inhalt. Unveränderlich: Gesamtspielzeit, spielfreie Zonen (Tisch, Schlafzimmer, nach 21 Uhr), Grundregel „erst Pflichten, dann Gaming“. Verhandelbar: Wann genau, mit welchem Spiel, in welcher Reihenfolge.

Legitime Ausnahmen (Geburtstag, Ferien, besonderer Anlass) werden vorab benannt – nicht im Nachhinein erpresst.

Wichtigste Regel: Kündigen Sie nur an, was Sie tatsächlich umsetzen werden. Leere Drohungen untergraben Ihre Glaubwürdigkeit dauerhaft.

→ *Besser keine Regel als eine Regel, die Sie nicht durchhalten können.*

8 Muss das gemeinsame Essen gerätefrei sein?

Ja – für alle am Tisch, inklusive der Eltern. Das gemeinsame Essen ist einer der am besten belegten Schutzfaktoren in der Entwicklungspsychologie.

Alle Geräte kommen vor dem Essen auf den Ladeplatz. Die Regel gilt für alle – eine Ausnahme für Eltern macht sie sofort unglaubwürdig.

→ *Nicht verhandelbar, aber nur glaubwürdig wenn alle mitmachen.*

9 „Ich muss die Verluste noch heute zurückspielen“

Der Drang, eine Niederlage am selben Tag zu korrigieren, ist keine rationale Entscheidung. Es ist Verlustaversion – dasselbe Phänomen wie bei Glücksspiel. Der Rang ist morgen noch genauso da.

Ruhig und klar: *„Ich verstehe, dass sich das gerade wichtig anfühlt. Die Regel bleibt trotzdem. Der Rang ist morgen noch da.“*

Wenn dieses Argument regelmäßig kommt: Es zeigt, wie viel emotionale Macht das Spiel bereits hat. Das ist selbst ein Warnzeichen.

GRUPPE 3: SOZIALE SITUATIONEN & VERGLEICHE

10 „Alle meine Freunde haben ein Smartphone“ – und dürfen unbegrenzt spielen

Fragen Sie konkret nach: Wer genau? Was dürfen die? Oft löst sich „alle“ auf in zwei oder drei Kinder, und „unbegrenzt“ bedeutet auch dort: nach den Hausaufgaben.

Das Gefühl anerkennen, ohne nachzugeben: *„Ich verstehe, dass es schwer ist, wenn du das Gefühl hast, der Einzige zu sein.“* Und dann klar: *„Ich entscheide für dich.“*

Beim Smartphone: Gestuftes Modell. Zuerst einfaches Prepaid-Handy für Erreichbarkeit, dann Smartphone mit Regeln wenn vereinbarte Grenzen über Zeit gehalten wurden.

→ *Der Vergleich mit anderen ist ein Verhandlungsargument – kein Sachargument.*

11 Mit den Eltern von Freunden sprechen

Framing als Austausch, nicht als Forderung: *„Ich mache mir Gedanken über Leons Spielzeit – habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht?“* Die meisten Eltern haben dieselben Sorgen.

Aktiv einladen: Gemeinsame Aktivitäten mit befreundeten Familien schaffen reale soziale Erlebnisse und entlasten gleichzeitig die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

12 WhatsApp und Klassengruppe als Argument – dann aber doch Gaming

Kommunikation und Gaming technisch trennen: WhatsApp Web am Computer, ein einfaches Zweitgerät nur für Nachrichten, oder App-Sperren (iOS: Bildschirmzeit, Android: Digital Wellbeing) die Gaming blockieren aber WhatsApp erlauben.

Wenn das Kind trotzdem spielt: Das ist ein Vertrauensbruch mit vorab definierter Konsequenz – nicht im Moment der Entdeckung erfunden.

Wenn das Muster sich wiederholt: WhatsApp ist nicht das eigentliche Thema. Das Kind sucht Wege, Gaming-Grenzen zu umgehen.

13 Im Auto oder beim Einkaufen: quengeln nach dem Smartphone

Die Fähigkeit, Langeweile auszuhalten, entwickelt sich nur durch Konfrontation damit. Jedes Mal nachgeben verstärkt das Quengeln – das Kind lernt: Es funktioniert.

Alternativen: Hörbücher, Musik, einfache Spiele (Kennzeichen zählen, 20 Fragen), ein Notizbuch. Für Teenager: Buch oder Podcast.

Manchmal: Langeweile aushalten. Das ist keine Strafe, das ist Entwicklung.

→ *Nie nachgeben wenn das Quengeln anhält – das trainiert ausdauerndes Quengeln.*

GRUPPE 4: SCHULE, HOBBYS & FERIEN

14 Wenn er krank ist oder die Schule schwänzt: Kein Gaming

Die Regel muss vor dem ersten Krankheitstag feststehen: Krank bedeutet schlafen, ausruhen, Körper erholen – kein Gaming. Gaming fordert den Körper, es erholt ihn nicht.

Der praktische Test: *„Wenn du fit genug bist um zu spielen, bist du fit genug für die Schule.“*

Bei Schulverweigerung gilt dasselbe mit noch mehr Gewicht: Die Zeit zuhause darf kein angenehmer Ersatz für die Schule sein. Gleichzeitig: Schulverweigerung hat meist einen Grund – Angst, Mobbing, Überforderung. Adressieren Sie den Grund.

15 Hobbys werden aufgegeben: Nicht mehr zum Fußballtraining

Zuerst nachfragen: *„Magst du Fußball eigentlich noch, oder war das nie wirklich dein Ding?“* Wenn das Kind sagt, es mag es noch aber hat keine Lust mehr – das ist ein Zeichen von Anhedonie oder Schlafentzug.

Wenn das Hobby eindeutig dem Gaming gewichen ist: Verpflichtung bis Ende der Saison aufrechterhalten. *„Wir haben den Verein bis Ende der Saison angemeldet. Du gehst bis dahin hin. Danach reden wir.“*

Struktur und Verbindlichkeit schützen vor kurzfristigen Impulsentscheidungen.

16 Mit Lehrern sprechen: Offen oder Partei des Kindes?

Sachliche Beobachtungen teilen, keine Diagnosen: *„Wir arbeiten gerade an den Schlafzeiten von Leon. Wenn Sie Auffälligkeiten bemerken, wäre eine kurze Rückmeldung hilfreich.“*

Die Lehrerin ist kein verlängerter Arm der Gaming-Kontrolle. Und: Besprechen Sie mit dem Kind vorher, dass Sie kurz sprechen möchten – und warum.

Für Jugendliche besonders wichtig: Fragen Sie vorher. *„Gibt es etwas, das ich dabei beachten soll?“* Das zeigt Respekt und verhindert das Gefühl des Verrats.

17 Wochenenden und Ferien: Wenn die Alltagsstruktur wegfällt

Wochenenden: Regeln am Freitagabend besprechen, nicht am Samstagnachmittag wenn der Streit schon begonnen hat. Drei Grundpfähle: feste Aufstehzeit, eine Aktivität außer Haus, klarer Beginn für Gaming.

Ferien: Planen Sie aktiv vor den Ferien. Nicht mit Vollprogramm – aber mit genug Ankerpunkten pro Tag. Ferienlager, Ausflüge, Verwandtenbesuche füllen das Vakuum, das Gaming sonst füllt.

Gemeinsamer Ferienplan mit Pflicht-Aktivitäten und Gaming-Fenstern: *„Ihr habt jeden Tag eine Stunde die wir zusammen machen. Den Rest organisierst du wie vereinbart.“*

→ *Gaming füllt das Vakuum – schaffen Sie Inhalt, bevor das Vakuum entsteht.*

GRUPPE 5: GELD, SPIELTYPEN & TECHNIK

18 Taschengeld wird vollständig für Spiele ausgegeben

Taschengeld gehört dem Kind – das bleibt so. Aber: Kein Zugang zu Zahlungsmitteln über das Taschengeld hinaus. Keine Kredit- oder Debitkarte im Gaming-Account, keine PayPal-Verknüpfung.

Natürliche Konsequenz: Wenn das Geld weg ist, ist es weg – auch wenn das Kind dann für andere Dinge kein Geld mehr hat.

Bei Lootboxen oder Gacha-Mechaniken: Gespräch über die Psychologie dahinter. *„Weißt du, wie dieses Spiel Geld verdient? Das ist Absicht.“*

19 Free-to-Play und Lootboxen: Einschränken?

Free-to-Play ist ein Geschäftsmodell, das auf psychologischem Druck basiert. Lootboxen und Gacha-Mechaniken sind die stärksten Sucht-Trigger im Gaming.

Empfehlung: Free-to-Play ohne Echtgeld tolerierbar wenn Gesamtspielzeit im Rahmen bleibt. Sobald echtes Geld im Spiel ist oder das Kind unter Zeitdruck steht (Event läuft ab): Alle Zahlungsmittel aus dem Account entfernen.

In Belgien und den Niederlanden sind Lootboxen für Kinder verboten – in Österreich und Deutschland noch nicht.

→ *Kontoauszüge prüfen: Bei Gacha-Spielen kann sich Kleingeld schnell summieren.*

20 Gewalthaltige Spiele: Einschränken, verbieten oder thematisieren?

PEGI-Altersfreigaben sind eine sinnvolle Orientierung: Unter 12 Jahren konsequent einhalten. Ab 13: Ein Verbot von PEGI-16-Spielen erzeugt meist mehr Konflikt als Nutzen – das Kind spielt sie bei Freunden.

Wirkungsvoller: das Gespräch über Inhalte. *„Was passiert in dem Spiel? Wie fühlst du dich dabei?“*

Beobachten: Wenn das Kind nach stundenlangem Shooter-Spielen aggressiver auf alltägliche Frustrationen reagiert – das ist ein Beobachtungspunkt.

GRUPPE 6: BESONDERE SITUATIONEN

21 Der andere Elternteil erlaubt alles

Was Sie kontrollieren können: Ihren Haushalt. Klar, ohne Kritik am anderen Elternteil: *„Bei Papa gibt es andere Regeln als bei uns. Das ist wie Schule und zuhause – überall gelten andere Regeln.“*

Was mittelfristig hilft: sachliches Gespräch auf Basis von Beobachtungen. *„Ich habe gemerkt, dass Leon nach Wochenenden bei dir deutlich schlechter schläft. Wäre es möglich, die Schlafenszeiten anzugleichen?“*

Das Kind nie als Botschafter oder Verhandler zwischen den Eltern benutzen.

→ *Konsistenz in einem Haushalt ist besser als keine Konsistenz in keinem.*

22 „Ich will Informatiker werden“ oder „E-Sport-Profi“

E-Sport: Mit Zahlen konfrontieren, nicht verbieten. *„Was sind deine aktuellen Statistiken im Vergleich zu Profis? Wie groß ist die Lücke?“* Profis trainieren 8–12 Stunden täglich, strukturiert, mit Coaching. Stundenloses Zocken im Schlafzimmer ist das nicht.

Informatiker: Valides Berufsziel – aber Gaming ist keine Vorbereitung dafür. Programmieren, Design, Netzwerke sind aktives Tun. Konkrete Alternativen anbieten: Coding-Kurse, Scratch, Python, Robotik-AGs.

Beide Fälle: Das Interesse validieren, die Logik hinterfragen.

23 Quengeln im Auto oder beim Einkaufen nach dem Smartphone

Die Fähigkeit, Langeweile zu tolerieren, entwickelt sich nur durch Übung. Jedes Nachgeben trainiert stärkeres Quengeln.

Was hilft stattdessen: Hörbücher, Musik, Podcast, einfache Spiele, Notizbuch zum Zeichnen – oder einfach: die Langeweile aushalten.

Das ist kein Schaden, das ist Entwicklung einer wichtigen Grundkompetenz.

→ *Nie nachgeben wenn das Quengeln anhält – das trainiert ausdauerndes Quengeln.*
