

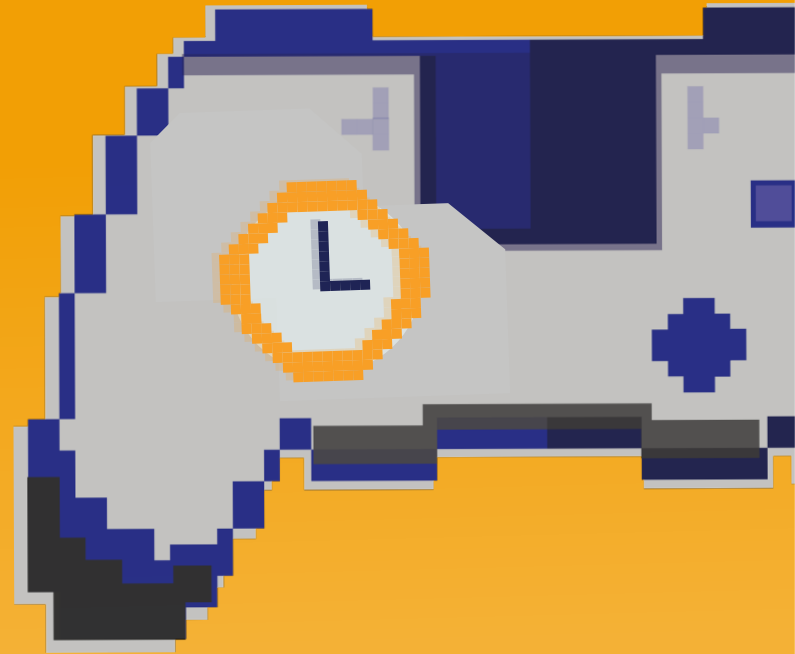
Text:  
Jens Fissenewert

Illustration und Layout:  
Antonia Neumeier

Konzeption:  
Klaus Lutz  
Medienfachberater des Bezirks Mittelfranken

Kontakt:  
Klaus Lutz  
Medienfachberater des Bezirks Mittelfranken

[www.medienfachberatung-mfr.de](http://www.medienfachberatung-mfr.de)



## Computer-Spiele & Zeit



Manchmal ist uns langweilig. Wir wissen nicht was wir machen sollen. Dann geht die Zeit ganz langsam vorbei. Manchmal machen wir Sachen, die viel Spaß machen. Dann geht die Zeit ganz schnell vorbei.

Computer-Spiele machen viel Spaß. Dann vergessen wir auf die Uhr zu schauen. Oder wir wollen nicht aufhören. Deswegen streiten wir manchmal mit der Familie oder Freunden. Weil wir zum Beispiel zu spät zum Essen kommen oder zu einem Treffen. Aber Familie und Freunde wollen nicht immer auf uns warten.

## Daran solltest du denken bevor du ein Computer-Spiel anfängst:

Wenn du ein Computer-Spiel machst musst du dir vorher überlegen:



Wie lange dauert das Spiel?  
Habe ich dafür genügend Zeit?  
Was muss ich danach machen?

Bei manchen Computer-Spielen ist das leichter. Da kannst du einfach Pause machen. Es gibt aber auch Computer-Spiele bei denen du keine Pause machen kannst. Das ist zum Beispiel bei Online-Multi-Player-Spielen so. (gesprochen Onlein-Multi-Pleier-Spiele) Das sind Spiele die im Internet gespielt werden. Die Spiele spielst du zusammen mit anderen Menschen. Deswegen kannst du nicht einfach aufhören. Sonst kann es sein, dass deine Mit-Spieler verlieren. Du musst dir also überlegen wie lange eine Runde dauert bevor du anfängst. Und ob du die Zeit dafür hast.

## Können Computer-Spiele süchtig machen?

Wenn du Computer spielst ist es wichtig, dass du dein Spiel ausmachen kannst. Damit du zum Beispiel pünktlich zu einem Treffen mit deinen Freunden kommst oder zum Musik-Unterricht.

Es gibt aber auch Menschen, die den Computer nicht einfach ausmachen können. Die Menschen können nur noch an Computer-Spiele denken und an nichts anderes mehr. Dann können Computer-Spiele süchtig machen. Das ist eine Krankheit.

## Daran kannst du merken, dass du vielleicht süchtig bist oder einer von deinen Freunden?

- Du schaffst es nicht nach einer bestimmten Zeit selbst mit dem Computer spielen aufzuhören. Dich muss immer jemand daran erinnern.
- Du machst nichts mehr anderes als Computer spielen. Du hast zum Beispiel keine anderen Hobbies mehr.
- Du spielst auch wenn du deswegen vielleicht ein Treffen mit deinen Freunden verpasst.
- Wenn du gerade nicht Computer spielst denkst du aber die ganze Zeit daran. Du überlegst zum Beispiel die ganze Zeit, wann du wieder spielen kannst.