



# Gamen fürs Gehirn

Nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene sind oft angefressene «Gamer». Kaum ein anderes Medium hat in den letzten Jahren eine so rasante Entwicklung durchgemacht wie Videospiele.

Foto: Unsplash

Videospiele sind aus dem Alltag von Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Eine Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zeigt, dass über drei Viertel der Jugendlichen in der Schweiz Videospiele spielen; 60% sogar mindestens einmal pro Woche. Bei Eltern klingeln häufig die Alarmglocken, wenn ihr Kind viel Zeit mit Videospiele verbringt. Dadurch verblödet es, sagt man. Ist das wirklich so?

## Action-Games als Hirntraining

Die Hirnforschung kann dazu noch keine abschliessende Antwort geben. Klar ist jedoch, dass Gamen positive Effekte auf einzelne Hirnfunktionen hat; insbesondere auf die Wahrnehmung, die Informationsverarbeitung und das Sehvermögen. Die Genfer Neuropsychologin Daphne Bavelier hat nachgewiesen, dass Personen, die Action-Games spielen, Informationen schneller verarbeiten und kürzere Reaktionszeiten haben. Auch können sie schneller zwischen zwei Aufgaben wechseln beziehungsweise mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Weiter zeigte die Forscherin auf, dass Gamerinnen und Gamer verschiedene Graustufen besser voneinander unterscheiden können und besser abschneiden, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen oder Probleme zu lösen.

## Vorteil in der Arbeitswelt

Bavelier glaubt, dass der gemeinsame Grund für diese positiven Effekte die selektive Aufmerksamkeit ist, welche beim Gamen trainiert wird. Gamer lernen, sich trotz einer Vielzahl von Informationen und Eindrücken auf eine Aufgabe zu konzentrieren und dabei alles Unwesentliche auszublenden. Die Neuropsychologin ist überzeugt, dass die in den Videospiele erlernten Fähigkeiten in realen Situationen angewendet werden können. Deswegen könnten Gamerinnen Vorteile in der modernen Arbeitswelt haben. Viele Berufe bewegen sich an der Schnittstelle zwischen Mensch und Technik. Chirurgen beispielsweise steuern auf dem Computerbildschirm Kameras oder Werkzeuge im Körperinneren. Studien weisen nach, dass Medizinstudierende, die viel Zeit mit Action-Games verbringen, schneller operieren und weniger Fehler machen.

## Immer im Mass

Auf der anderen Seite zeigt eine Reihe von Studien, dass durch exzessives Gamen die sogenannte graue Hirnsubstanz stellenweise reduziert wird. Die graue Substanz ist ein wichtiger Bestandteil des Zentralnervensystems. Sie steuert sämtliche Wahrnehmungsprozesse und motorische Leistungen. Mit Sicherheit lässt sich sagen: Es ist alles eine Frage des gesunden Masses! Videospiele sollte man moderat geniessen. Genau wie ein Glas Rotwein oder eine Tafel Schokolade.