

03/26

SOCIAL PROOF REPORT

GAMING-COMMUNITIES



AUSGABE

7



social-proof.org
kontakt@social-proof.org

PSYCHOLOGISCHE TRENDS

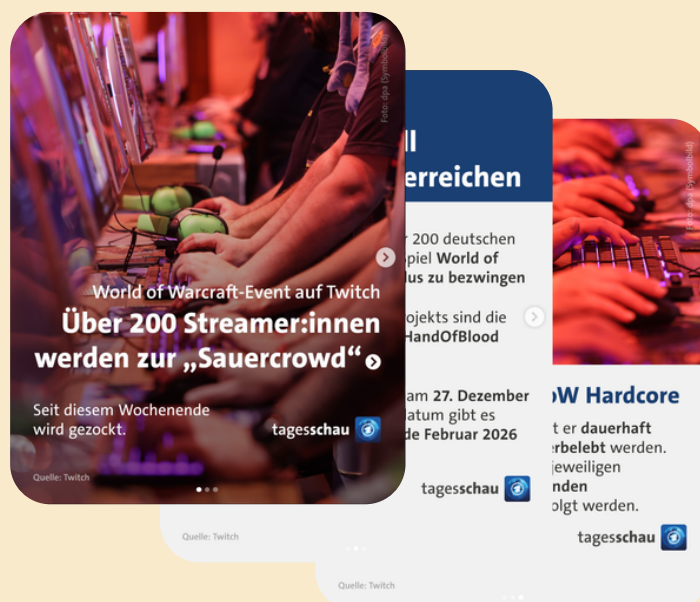
AUS DER DIGITALEN JUGENDKULTUR FÜR SCHULE & WORKSHOPS

Es gibt diese Abende, die von außen aussehen wie „**einfach nur zocken**“. Headset auf. Discord an. Ein paar Stunden im selben Voice Channel.

Auch Thomas, unser Teammitglied, Mitgründer und Psychologe, hatte diese Abende in den letzten Monaten häufiger: Er war als Creator beim **Sauercrowd**-Projekt dabei, einem großen deutschsprachigen WoW Classic Hardcore Creator-Event.¹² Und neben dem Wiederentdecken eines Games seiner Jugend, ist ihm auch wieder eines bewusst geworden: **Gaming**, vor allem das Zocken mit anderen, ist mehr als einfach nur spielen. **Es ist ein sozialer Raum**. Und das mit all den Vor- und Nachteilen eines vergleichbaren analogen Raumes.

Junge Menschen verschwinden nach der Schule also nicht nur einfach in ihr Zimmer, sondern in einen Raum, in dem man **Anschluss** und **Gemeinschaft** findet. Da sind Lacher, kurze Updates, Insider, das gemeinsame „noch eine Runde“. Aber es kann auch unangenehm werden, wenn man nicht performed und das eigene Team darunter leidet. **Beleidigungen** und **Abneigung** kommen schnell.

Gemeinsam Zeit verbringen ist heute oft **digital organisiert**, und deshalb schaut dieser Report auf Gaming-Communities als **Alltagspraxis** junger Menschen. Wie sehen diese Räume wirklich aus, wofür werden sie genutzt, was passiert zwischen den eigentlichen Spielmomenten? Und wie können Lehrkräfte und Workshopleitungen das Thema so aufnehmen, dass es anschlussfähig bleibt, ohne die Risiken zu verharmlosen.



Die Tagesschau berichtet über eines der größten Gaming-Events der letzten Monate!

RELEVANZ DES THEMAS

Gaming ist für viele Jugendliche nicht „ein Hobby nebenbei“, sondern ein **fester Teil ihres sozialen Tages**. Die JIM-Studie beschreibt seit Jahren, wie **selbstverständlich** digitale Spiele im Alltag von 12- bis 19-Jährigen vorkommen, oft regelmäßig und nicht nur am Wochenende.¹ Wer das verstehen will, muss weniger auf den Bildschirm schauen und mehr auf das, was **darum herum passiert**: auf Discord-Server, Gruppenstrukturen, Rollen, Running Gags und diese Art von Dauerkontakt, die früher im Jugendzentrum, auf dem Bolzplatz oder am Handy im Flur stattgefunden hat.

In der Forschung wird das als „**social gaming**“ beschrieben: **Spielen als sozialer Prozess, nicht nur als Beschäftigung**.² Es geht um Koordination, Zugehörigkeit, Status, Humor, um kleine Rituale und um das Gefühl, Teil von etwas zu sein.

Für manche ist das ein echter **Puffer gegen Einsamkeit**. Für andere ist es der Ort, an dem sie zum ersten Mal erleben, dass sie in einer Gruppe eine Rolle haben, die gebraucht wird. Und genau deshalb lohnt sich der Blick auch dann, wenn man Gaming selbst nicht versteht oder nicht mag. **Weil diese Räume nicht neutral sind**. **Multiplayer-Communities** können tragen, aber sie **können auch kippen**: in Toxizität, Abwertung, Leistungsdruck oder Entgrenzung.⁶ Was im Voice Chat passiert, bleibt häufig nicht im Voice Chat. Es prägt Selbstbild, Grenzen und die Frage, wie sicher man sich in Gruppen fühlt.

Der Punkt ist also nicht „Gaming gut oder schlecht“.

Der Punkt ist: **Gaming-Communities sind echte soziale Räume**. Und echte soziale Räume brauchen Orientierung. Sie haben die gleichen Fallstricke, wie traditionelle soziale Räume.

INFOKASTEN

WAS PASSIERT ZWISCHEN DEN SPIELMOMENTEN?

Viele Jugendliche treffen sich nicht nur zum Spielen, sondern zum Dasein. Typische Community-Momente sind:

- **Parallel sein**: Man hängt im Voice, auch wenn gerade keiner aktiv spielt.
- **Übergangszeit**: Hausaufgaben fertig, aber noch nicht müde. Discord füllt genau diese Lücke.
- **Rückversicherung**: „Bin ich der Einzige, der heute so durch ist?“
- **Mikro-Nähe**: kleine Updates, kurze Sätze, ohne dass es ein großes Gespräch werden muss.
- **Zugehörigkeit über Codes**: Emotes, Insider, Running Gags, Rollen im Server.
- **Öffentlichkeit im Kleinen**: Wer spricht wann, wer wird gehört, wer wird übergangen.
- **Stressabbau**: Gemeinsames Fluchen, Lachen, Fokus. Co-Regulation ohne Therapie-Vokabular.⁴

PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

Warum sich Community so gut anfühlen kann und warum es trotzdem manchmal kippt

Das Spannende an Gaming-Communities ist, dass sie zwei Dinge gleichzeitig sind: **sozialer Kleber** und **Risiko-Setting**. Als sozialer Kleber funktionieren sie oft wie ein „**dritter Ort**“. Nicht Schule. Nicht Familie. Sondern ein **Raum dazwischen**, in dem man sein kann, ohne ständig performen zu müssen. Online-Spiele können sich wie **soziale Treffpunkte** anfühlen, in denen Beziehungen wachsen, weil man Zeit teilt, Aufgaben löst und sich wiederholt begegnet.³

Psychologisch macht das Sinn.

Zugehörigkeit ist kein Luxusbedürfnis, sondern ein Grundmotiv.¹³ Wenn ein Raum dieses Bedürfnis trifft, fühlt er sich schnell nach **Sicherheit** an. Und Sicherheit verändert Verhalten: Man wird lockerer, redet mehr, bleibt länger, hängt sich rein. In der Social Baseline Theory wird diese Logik als „**load sharing**“ beschrieben. Nähe zu anderen senkt subjektiv die Kosten von Stress und Anstrengung.⁴ Eben weil man die Probleme nicht alleine, sondern zusammen mit anderen schultert.

Jetzt die Kehrseite: Genau weil diese Räume Zugehörigkeit liefern, werden sie auch zu Orten, an denen Zugehörigkeit verhandelt wird. Wer gehört dazu. Wer ist nervig. Wer wird gemutet. Wer wird gefeiert.

Und weil viele Plattformen **Hemmschwellen senken**, kann der Ton schneller kippen als im Klassenzimmer. Der **Online-Disinhibition-Effekt** beschreibt, dass Menschen online häufiger Dinge sagen, die sie face to face nicht sagen würden, unter anderem wegen Unsichtbarkeit, Asynchronität und dem Gefühl, dass Autorität weit weg ist.¹⁰

Was man dann sieht, ist oft nicht „böses Verhalten einzelner“, sondern **Gruppenlogik**. Normen entstehen, Ironie wird zur Waffe und Abwertung wird zum Running Gag. Wer widerspricht, riskiert selbst das Ziel zu werden. Das ist der Punkt, an dem ein Raum, der Halt geben könnte, für manche zum **Stressraum** wird.

71 %

der 12 - 19 Jährigen sehen Gaming als festen Bestandteil ihres Alltags an.¹⁴

PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

Eine zweite Kippkante ist **Entgrenzung**. Durch die teilweise weltweite Vernetzung sind Online-Communities **immer da**. Events laufen weiter, Freunde sind online. Der Übergang zwischen „ich mache das zur Erholung“ und „ich kann nicht raus, sonst verpasse ich was“ ist fließend. Forschung diskutiert dabei besonders **eskapistische Motive**: Gaming als Weg, Belastungen kurz nicht zu spüren. Das kann verständlich und kurzfristig hilfreich sein, wird aber riskant, wenn es zur Hauptstrategie wird.⁹

Und schließlich gibt es noch den **Creator-Kontext**. Man muss nicht selber zocken, um Teil der Gaming-Welt zu sein: Livestreams und YouTube-Videos sind für viele fester Bestandteil ihres Alltags. Und die Menschen, die diese Livestreams und YouTube-Videos produzieren, die Content-Creator, fühlen sich so schnell sehr nah an. Dadurch kann **parasoziale Nähe** entstehen. Das heißt: eine einseitige Vertrautheit, die sich wie eine echte Beziehung anfühlt. Das kann verbinden, kann aber auch Erwartungen und Konflikte verstärken, wenn Enttäuschung oder Drama passieren.¹¹



Kaum ein Event der letzten Jahre hat den Community-Aspekt von Gaming so spürbar in den Creator-Kontext gebracht, wie das Sauercrowd-Event!

INFOKASTEN

HALT ODER FLUCHT? EIN KURZER CHECK (OHNE PATHOLOGIE)

Hilfreiche Fragen für Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte:

- **Danach:** Fühle ich mich stabiler oder leerer?
- **Drumherum:** Trägt das auch außerhalb des Games oder verdrängt es alles andere?
- **Kontrolle:** Kann ich aufhören, wenn ich es mir vornehme?

Wichtig: Viel spielen ist nicht automatisch problematisch. Klinisch relevant wird es erst, wenn Kontrolle verloren geht, andere Lebensbereiche dauerhaft nachrangig werden und negative Folgen trotzdem nicht stoppen. (ICD-11 Gaming Disorder)⁸



CHANGEN, RISIKEN UND ANSCHLUSSFÄHIGKEIT

Wie diese Räume genutzt werden und was daraus werden kann

Wenn man Gaming nur an der Bildschirmzeit misst, übersieht die tatsächlichen Chancen und Risiken. Gaming-Communities können als **sozialer Puffer** dienen. So muss man nach einem vollen Tag nicht allein sein, ohne dass man direkt „über alles reden“ muss. Diese **Niedrigschwelligkeit** ist für mentale Gesundheit nicht trivial. Sie ist oft der Grund, warum jemand überhaupt irgendwo andockt.

Chancen zeigen sich besonders dort, wo Gemeinschaft nicht an Leistung hängt. In **stabilen Gruppen** entstehen Routinen, Rollen und kleine Verantwortlichkeiten. Das kann **Selbstwirksamkeit** stärken, weil man erlebt: Ich bin nicht nur Konsument, ich bin Teil einer Dynamik. Studien im MMO-Kontext zeigen, dass die Qualität der Beziehungen in den Spieler*innen-Gruppen mit sozialem Wohlbefinden zusammenhängen kann.⁷ MMO-Games (Massively Multiplayer Online Games) zeichnen sich durch eine extrem große Anzahl an gleichzeitig und oft in Gruppen organisierten Spieler*innen aus.

Es gibt auch Räume, in denen Jugendliche sich **gegenseitig auffangen**. Auf manchen Discordservern existieren sogenannte **#vent channels**, die als informelle Peer-Support-Orte genutzt werden.⁵ Das ist keine Therapie und sollte es auch nicht sein. Aber es zeigt, dass junge Menschen dort manchmal das machen, was sie offline selten gelernt haben: Worte finden, ernst nehmen, zusprechen.

Risiken zeigen sich dort, wo **Zugehörigkeit zur Währung** wird.

Toxische Dynamiken in Multiplayer-Spielen sind gut beschrieben: Harassment, Beleidigung, Griefing, Trolling, aber auch subtilere Formen von Ausschluss.⁶ Wer das regelmäßig erlebt, lernt schnell, dass Gruppen gefährlich sein können. Oder: Ich muss härter werden, um nicht verletzt zu werden. Beides sind keine guten Lektionen.

Dazu kommt **Entgrenzung**. Wenn ein Server der einzige Ort ist, an dem Zugehörigkeit stabil ist, wird Abschalten schwer. Dann kippt die Balance: Schlaf, Schule, Sport, Freundschaften offline werden sekundär. Und wenn Gaming dann die Hauptstrategie wird, um Druck nicht zu fühlen, steigt das Risiko für problematische Verläufe.⁹

Wichtig ist: Die meisten Jugendlichen bewegen sich **irgendwo dazwischen**. Deswegen ist es so wichtig diese Räume ernst zu nehmen, ohne sie zu idealisieren.

Creator-Events als Verstärker

Creator-Events wie **Sauercrowd** verdichten all diese Mechaniken in kurzer Zeit: viele Menschen, viel gemeinsame Zeit, ein starkes Wir-Gefühl, klare Rollen, hoher Einsatz.¹² Das kann Gemeinschaft sichtbar machen, weil man live erlebt, wie sich Teams organisieren, wie Fehler abgefedert werden, wie Humor Verbindung schafft. Es kann aber auch Druck und Konflikte verstärken, weil alles performativer wird und Status sichtbarer ist.

RESSOURCEN & ABSCHLUSS

Warum landet das Thema im Klassenraum, obwohl niemand „Unterricht über Discord“ plant? **Weil es längst da ist.** Als Nebenraum, in dem sich Zugehörigkeit organisiert. Als Ort, an dem Konflikte passieren. Als Quelle für Struktur, aber manchmal auch als Quelle für Schlafmangel und Stress.

Was in der Praxis hilft, ist eine Haltung, die zwei Dinge gleichzeitig kann:

Erstens: Den sozialen Wert anerkennen, ohne sich dafür zu entschuldigen.

Zweitens: Risiken klar benennen, ohne Gaming zu verteufeln.

Gute Gespräche starten deshalb nicht bei „ihr hängt zu viel am PC“, sondern bei echten Situationen:

- Wie ist der **Ton** bei euch im Voice, wenn jemand **Fehler** macht?
- Was passiert, wenn jemand **nicht mehr mithalten kann**?
- Wie merkt man, dass die **Lieblingscommunity** eher Energie **gibt** oder Energie **zieht**?

Und dann kann man psychologisch **übersetzen:** von „Halt“ zu „Flucht“, von „Zusammen sein“ zu „Gruppendruck“, von „witzig gemeint“ zu „toxisch geworden“.

Gaming-Communities sind nicht „nur Entertainment“. Sie sind oft das **soziale Betriebssystem**, das neben Schule und Familie läuft. Für viele Jugendliche ist das der Ort, an dem sie sich zugehörig fühlen, Alltag teilen, Stress abbauen und manchmal sogar Worte finden, die offline fehlen.

Genau deshalb lohnt der **doppelte Blick**. Man sollte verstehen, was dieser Raum leistet, wo er kippen kann und wie man Jugendlichen hilft, ihn so zu nutzen, dass er trägt statt frisst.

INFOKASTEN ANLAUFSTELLEN

- Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon): 116 111 (Mo-Sa, anonym & kostenlos): <https://www.nummergegenkummer.de/>
- krisenchat (unter 25, 24/7 per WhatsApp/SMS): <https://krisenchat.de/>
- TelefonSeelsorge: 116 123 (24/7): <https://www.telefonseelsorge.de/>



RESSOURCEN & ABSCHLUSS

INFOKASTEN

QUELLEN

1. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2024). JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. <https://mpfs.de/>
2. Gonçalves, D., Pais, P., Gerling, K., Guerreiro, T., & Rodrigues, A. (2023). Social gaming: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 147, 107851. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107851>
3. Steinkuehler, C. A., & Williams, D. (2006). Where everybody knows your (screen) name: Online games as “third places”. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(4), 885–909. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00300>.
4. Coan, J. A. (2015). Social Baseline Theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87–91. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.021>
5. Oladeji, K., Wang, T., Yang, D., & Bruckman, A. (2024). Understanding #vent channels on Discord. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2409.19166>
6. Kordyaka, B., et al. (2025). Defining toxicity in multiplayer online games: A systematic literature review. *Internet Interventions*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100873>
7. Zhang, F., & Kaufman, D. (2017). Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs) and socio-emotional wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 77, 169–183. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.036>
8. World Health Organization. (2020). Gaming disorder (ICD-11): Questions and answers / FAQ. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
9. Sinha, S., Sharma, M. K., & Narayanan, G. (2024). A systematic review of problematic gaming: Escapist strategy to cope with difficult life situations. *Indian Journal of Psychiatry*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11784687/>
10. Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
11. Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
12. Sauercrowd. (o. J.). Projektseite / Event-Info. <https://sauercrowd.gg>
13. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
14. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2025). JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf

Vielen Dank für euren
Einsatz für eine bessere
mentale Gesundheit von
Schüler*innen!



MENTAL²

Der Social Proof Report ist Teil des Mental²-
Kooperationsprojektes zwischen der Techniker
Krankenkasse, Kopfsachen e.V. und Social Proof.

SOCIAL PROOF REPORT DER NEWSLETTER ZUR MENTALEN GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN