



Nordsee-Zeitung	Suchbegriff: Hamburg Media School		
27.09.2008	Verbreitete Auflage:	144.189	Anzeigenäquivalenz:
Tageszeitung / täglich	Reichweite:	360.472	Seite: 49 / unten links

35262 - 12 - LJ - TZ - 12701743 -



Studie: Computerspiele schaffen Erholung am Arbeitsplatz.

Foto: dpa

Daddeln verbessert Stimmung

Computerspielen am Arbeitsplatz ist laut Studie erholsam

Hamburg (ddp). Gelegentliches Computerspielen am Arbeitsplatz trägt einer Studie zufolge zur Erholung bei. Medienpsychologen der Hamburg Media School befragten über 1000 Nutzer großer Online-Gameportale nach ihren Spielgewohnheiten während der Arbeitszeit. Für viele der Befragten stellt das „Daddeln“ von Spielen wie Solitaire, Tetris oder Sudoku eine „willkommene Gelegenheit zum Durchatmen“ dar, wie die Hochschule mitteilt.

Erfasst wurden neben der Arbeitsbelastung der Befragten und der sozialen Unterstützung am Arbeitsplatz auch Situationen, in denen Computerspiele während der Arbeitszeit genutzt werden, sowie das

Erholungsgefühl, das mit dem Spielen einhergeht. Danach werden Spiele im Job gezielt eingesetzt, um sich von Arbeitsbelastungen zu erholen. „Computerspiele wirken auf ganz verschiedene Weise erholsam: Zum einen lassen sie den Spieler für einen kurzen Moment den Arbeitsstress vergessen und wirken somit entspannend, zum anderen bieten sie Herausforderung und Erfolgserlebnisse und können so zu einer besseren Stimmung verhelfen“, erklärt Medienpsychologe Leonard Reinecke.

Besonders attraktiv sind Computerspiele am Arbeitsplatz für Menschen, die starker Arbeitsbelastung ausgesetzt sind. Mehr Stress im Job ging in der Studie mit erhöhter Nut-

zung von Spielen während der Arbeitszeit einher. Auch das soziale Klima am Arbeitsplatz hat einen Einfluss. Personen mit mehr sozialer Unterstützung spielen seltener während der Arbeit als Personen, die nur auf wenig Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte zählen können.

Die aktuelle Befragung ist Teil einer Studienreihe der Hamburg Media School, die sich dem Erholungspotenzial von Video- und Computerspielen widmet.

Viele Arbeitgeber sehen das Spielverhalten ihrer Beschäftigten kritisch. Sie halten das „Daddeln“ für eine Verschwendung kostbarer Arbeitszeit, die in Deutschland zu betrieblichen Millionenschäden führt.