

28. Spielen und Spielkontrolle

Eines der wichtigsten Bedürfnisse des Menschen ist das Bedürfnis nach Unterhaltung und Entspannung. Unterhaltung und Entspannung spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, körperlich und geistig zufrieden zu sein. Wenn diese Bedürfnisse nicht befriedigt werden, fühlt sich der Mensch unvollständig, und diese Situation verursacht Unbehagen. Der Prophet, der einer der geschicktesten Analytiker der menschlichen Psychologie war, hat das Bedürfnis nach Unterhaltung und Entspannung, das einen wichtigen Platz in der körperlichen und geistigen Welt des Menschen einnimmt, nicht ignoriert.

Für den Propheten ist eine legitime Form der Unterhaltung eine, die keine Elemente enthält:

- die zur Rebellion gegen Allah aufrufen,
- die nicht vom Gottesdienst und Gedenken (Dhikr) ablenkt,
- die nicht zu Verbotenes (Haram) und Sünde ermutigt,
- die einen nicht übermäßig mit Nebensächlichkeiten beschäftigt und von den eigentlichen Pflichten abhält
- die keine Elemente enthält, die die menschliche Gesundheit gefährden,
- und die nicht im Widerspruch zum Geist der Einheit, Solidarität und Brüderlichkeit der Muslime steht.

Der Prophet billigte alle Formen der Unterhaltung, die diesen Kriterien entsprechen. In der Tat sagte er: "Vergnügt euch und spielt, denn ich mag es nicht, wenn in eurer Religion Ernsthaftigkeit und Unterdrückung herrschen."

Der Prophet erlaubte seinen Gefährten nie, sich unter dem Vorwand des Vergnügens auf Verhaltensweisen und Einstellungen einzulassen, die der menschlichen Würde nicht entsprechen. Er sprach die nötigen Warnungen aus und zeigte ihnen den richtigen Weg, sich zu vergnügen. Der Prophet ermutigte stets zur sportlichen Betätigung, einer weiteren Aktivität, bei der die

Gesellschaft Zeit mit Vergnügen verbringt. Mit dieser Ermutigung wollte er sicherstellen, dass seine Gefährten nicht nur körperlich gesünder und stärker wurden, sondern auch Spaß und eine gute Zeit erlebten.

Der Prophet legte auch die Punkte fest, die seine Gefährten bei der sportlichen Unterhaltung beachten sollten. Das Leben des Gegners und anderer Lebewesen, die an der Aktivität beteiligt sind, darf nicht gefährdet werden und Verletzungen sollten nicht erlaubt sein. Darüber hinaus ist es wichtig, dass religiöse Regeln weder bei der Ausübung noch während des Sports verletzt werden. Es ist wichtig, dass bei der Organisation von Sportwettkämpfen gleiche Bedingungen herrschen und dass nichts verwendet wird, was das Ergebnis beeinflussen könnte. Diese Wettkämpfe dürfen nicht Gegenstand von Glücksspielen oder Wetten sein.

Das Grundprinzip der Unterhaltung besteht darin, weder direkt noch indirekt den Geboten und Verboten der Religion zu widersprechen. Unsere Religion sieht vor, dass Unterhaltung nicht zu Vernachlässigung von Gottesdienst und wichtigen Pflichten führen soll und dass bevorzugt nützliche Spiele gewählt werden. Spiele, die keine Glücksspiele oder andere verbotene Inhalte beinhalten, werden im Rahmen dieser Grundsätze als erlaubt angesehen.

Spiel und psychische Entwicklung: Durch die Erfahrung des kontrollierten Spielens werden negative Emotionen wie Traurigkeit, Angst und Wut im Gehirn gelöscht.

Spiel und sozial-emotionale Entwicklung: Beim Spielen lernen Kinder, ihre Gedanken, Gefühle und Sozialverhalten zu kontrollieren.

Was lernen Kinder, wenn sie spielen? Kinder lernen kreativ zu denken, Verantwortung zu übernehmen, zu kooperieren und zu teilen, sich selbst kennenzulernen, ihre Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu konzentrieren und sich zu organisieren. Sie übernehmen soziale Rollen, drücken ihre Emotionen aus, lösen Probleme,

üben sich im sprachlichen Ausdruck und lernen Regeln für das Zusammenleben.

Positive Auswirkungen von Spielen

Obwohl sich die meisten Studien auf die negativen Auswirkungen digitaler Spiele konzentrieren, gibt es auch Hinweise auf positive Effekte. Digitale Spiele können Müdigkeit und Stress reduzieren, die Freizeit aufwerten sowie Spaß und Entspannung bieten. Sie lenken von der Komplexität des städtischen Lebens und intensiver Arbeit ab, helfen bei der Problembewältigung, stärken das Selbstvertrauen und verbessern die visuelle Aufmerksamkeit. Besonders Spiele mit Bildungsinhalten können den Lernerfolg steigern. Das Kind lernt durch die Rollen, die es während des Spiels wählt, Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für seine Entscheidungen zu übernehmen. Diese stärken das Verantwortungsbewusstsein und die Kontrolle über das eigene Leben. Gleichzeitig lernt das Kind im Spiel durch Versuch und Irrtum. Das Kind sozialisiert sich im Spiel. Durch die Kommunikation, die es im Spiel mit anderen Kindern aufbaut, gewöhnt es sich daran, später selbst Entscheidungen zu treffen und entwickelt Gefühle der Zusammenarbeit und Kooperation. Die freie Umgebung, die das Spiel bietet, ist eine Welt, in der das Kind seine Gefühle, Gedanken und Wünsche leicht verwirklichen kann. Diese Welt ist der erste Schritt des Kindes in das wirkliche Leben.

Spielen heute

Computer und Internet erleichtern das Leben in vielen Bereichen, sind aber auch als Spiel- und Unterhaltungsmedium immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. Die täglich fortschreitende technologische Entwicklung, die Verstärkung und der Mangel an Spielplätzen haben dazu geführt, dass traditionelle Spielaktivitäten durch digitale Spiele ersetzt wurden. Diese Spiele, die von Nutzern fast jeden Alters gespielt werden können, stoßen vor allem bei jungen Menschen auf großes Interesse, und

die Zeit, die sie damit verbringen, wird immer länger. Heute kann man sagen, dass junge Menschen, die die Technologie aufmerksam verfolgen, ein größeres Interesse an digitalen Spielen zeigen und dass es eine Zeit gibt, in der digitale Spiele ein populärer kultureller Ausdruck unter jungen Menschen sind.

Mit der digitalen Welt hat sich eine neue Spielkultur in der Welt der Kinder entwickelt. Neben den Vorteilen ist leider auch viel Schaden entstanden, weil es an Kontrolle und Ausgewogenheit mangelt. Junge Menschen merken nicht einmal, wie die Zeit vergeht, wenn sie in der digitalen Welt spielen, sie lassen sich mitreißen, können ihre Gefühle und Emotionen nicht kontrollieren und beginnen möglicherweise, unwillkürlich Wut, Ärger, Slang, Bewegungen, Worte und Verhaltensweisen zu zeigen. Hier unterscheiden sich die heutigen Spiele und die Spielkultur, die wir kennen, und diese Spiele fangen an, uns zu schaden, anstatt uns zu nützen, wie oben erwähnt, und das ist der Punkt, auf den wir achten müssen.

Spielsucht

Sie wird definiert als eine Sucht, die körperliche, soziale und emotionale Probleme verursacht, weil eine Person übermäßig viel Zeit mit Spielen verbringt, die auf Geräten wie Computern, Spielekonsolen und Smartphones gespielt werden. Diese Sucht fällt unter die Kategorie Internetabhängigkeit. Menschen, die von digitalen Spielen abhängig sind, zeigen auch Symptome wie Besessenheit, mangelnde Selbstkontrolle und minimale Kommunikation mit der realen Welt.

Symptome der Spielsucht

Die Symptome der Spielsucht, die der Glücksspielsucht sehr ähnlich ist, sind sehr eindeutig. Als spielsüchtig gelten Personen, bei denen mindestens 5 der folgenden Punkte zutreffen:

- Das Spielen steht im Mittelpunkt ihres Lebens.
- Deutlicher Leistungsabfall in Schule oder Studium.

- Entzugserscheinungen, wenn nicht gespielt werden kann.
 - Aggressives oder zurückgezogenes Verhalten.
 - Er/Sie fühlt sich umso besser, je länger er/sie spielt
 - Er/Sie möchten die Spielzeit reduzieren, schafft es aber nicht.
 - Früher beliebte Aktivitäten werden vernachlässigt.
 - Immer weniger Kontakt zum Umfeld in der Schule oder im echten Leben.
 - Probleme, egal wie viel sie spielen.
 - Häufiges Lügen über die tatsächliche Spielzeit.
 - Spielen als Ausweg aus schlechten Zeiten.
 - Vernachlässigung soziales Umfeldes zugunsten des Spielens.
 - Trifft sich lieber mit Online-Freunden als mit alten Freunden.
 - Er/Sie wirkt beim Spielen auffallend glücklich oder energiegeladener.
 - Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Ängste als Folge des Spielverhaltens.
- Wenn die oben genannten Symptome deutlich sichtbar sind und häufig wiederkehren, kann es ratsam sein, einen Facharzt aufzusuchen.

Was sollten wir tun?

- Die gesamte tägliche Bildschirmzeit (Tablet, Telefon, Computer und Fernsehen) sollte für Erwachsene 120 Minuten nicht überschreiten.
- Nicht gleich nach dem Aufwachen ans Telefon gehen.
- Planen Sie gemeinsame Zeiten mit Ihrer Familie ein und achten Sie darauf, Zeit miteinander zu verbringen.
- Benutzen Sie technische Geräte wie Smartphones/Tablets, wenn Sie sich verbessern müssen und nicht, um sich zu trösten oder die Zeit zu vertreiben.
- Legen Sie einen Zeitplan für die Nutzung technischer Geräte fest, indem Sie Wochenpläne erstellen.

- Reduzieren Sie die Nutzungszeit schrittweise, aber stetig.
- Verwenden Sie einen Wecker, um zu verhindern, dass die Nutzungszeit überschritten wird.
- Geräte wie Smartphones/Tablets nicht ständig in der Hand halten.
- Ansätze wie das Erlernen neuer sozialer Fähigkeiten wie Selbstdarstellung,
- Kommunikationsfähigkeit, Wutkontrolle und Zeitmanagement sind wichtig, um aus der Abhängigkeit herauszukommen.
- Füllen Sie Ihren Tag nicht mit den Spielen, sondern mit sozialen Aktivitäten wie Sport, Wandern, Musik, Hobbys, Ausflügen und Gesprächen mit Freunden.
- Nutzen Sie Ihr Handy nicht, wenn Sie essen, mit Freunden ausgehen, arbeiten, mit Freunden in einem Café sitzen oder zu Besuch sind.
- Achten Sie auf regelmäßige Schlafzeiten.
- Technologische Geräte in Ihrer Wohnung können sich in Gemeinschaftsräumen befinden.
- Fragen Sie sich selbst: Ist der Erfolg in der virtuellen Welt wichtiger als der Erfolg im wirklichen Leben?
- Denken Sie darüber nach, was Sie verlieren.
- Holen Sie sich gegebenenfalls professionelle Hilfe.

Vergessen wir nicht: Das Leben braucht Gleichgewicht. Unsere Zeit ist kostbar, vergeuden wir sie nicht mit stundenlangem Spielen. Es gibt keinen Ausgleich für verlorene Zeit. Allah (c.c.) hat uns nicht erschaffen, um nur zu spielen. Wir haben im Leben viele wichtige Aufgaben und Pflichten.