



Ein Blick hinter die Gamingkulissen

Analyse Fabio Blank, der am Zentrum Medienbildung und Informatik der Pädagogischen Hochschule Luzern tätig ist, ordnet die Umfrageergebnisse der KSK ein. Er klärt über die Funktionsweise, Chancen und Gefahren der Games auf und grenzt ein, ab wann man von einer Gaming Disorder spricht.

Yara Lüdin

Das Gespräch mit Fabio Blank vom Zentrum Medienbildung und Informatik (ZEMBI) der Pädagogischen Hochschule Luzern zeigt, dass Gaming weit mehr ist als nur ein wenig Zeitvertreib. «Games faszinieren und lassen Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene eintauchen, positiv wie negativ. In diesem Fall spricht man von Immersion», sagt er.

Brawl Stars auf Platz 1

Etwa 80 Prozent der Schweizer Jugendlichen gaben laut der JAMES-Studie 2024 an und zu, wobei es aber einen klaren Gendergap gibt. Bei männlichen Personen sind es 93 Prozent, während der Wert der Mädchen mit 65 Prozent viel tiefer liegt. «Es gibt auch

Die Persönlichkeit, das soziale Umfeld und das Game sind die Risikofaktoren.

Fabio Blank

einen grossen Geschlechterunterschied im Bereich der Relevanz des Gamens im Vergleich zu anderen Freizeitbeschäftigungen», so Blank. Die Zeit, die mit Gamen verbracht werde, hänge ausserdem stark vom sozioökonomischen Status des Haushalts ab. Wenn die Eltern genug finanzielle und zeitliche Ressourcen hätten, um ihren Kindern Hobbys, etwa in Vereinen, zu ermöglichen, liege die Gamingzeit durchschnittlich tiefer. Das Spiel Brawl Stars ist in der ganzen Schweiz extrem po-

pulär; nicht nur an der KSK, wie Fabio Blank sagt. Bei der schweizweiten JAMES-Studie 2024 war Brawl Stars das erste digitale Online-Spiel, welches auf Platz eins lag. Vorher waren es immer Games für eine Konsole oder am Computer, etwa EA Sports FC (FIFA) oder Minecraft gewesen. Man sieht, dass das Gamen heute überall erreichbar sein sollte, wozu sich Spiele am Smartphone gut eignen.

Gamezeit unter Median

Die Resultate der Umfrage an der KSK sagen aus, dass viele Personen weniger als eine Stunde pro Woche spielen und die Hälfte der Schülerinnen und Schüler weniger als drei Stunden pro Woche. In der schweizweiten Studie bei 12- bis 19-Jährigen der ganzen Schweiz lag der Medianwert bei einer Stunde pro Tag unter der Woche und zwei Stunden am Wochenende. Die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler der KSK liegt weit unter diesem Wert. Dafür müssten neun Stunden in der Woche gegamert werden. Diesen Wert erreichen nur knapp 18 Prozent der befragten Personen an der KSK. Somit gamert die KSK durchschnittlich deutlich weniger als der Schweizer Durchschnitt. Dieser Wert hängt aber natürlich auch stark von den Personen ab, welche die Umfrage ausfüllten. Ausserdem liegt das Alter an der KSK zwischen 14 und 19 Jahren, während bei der Studie auch die 12- und 13-Jährigen betrachtet wurden. «Mit steigendem Alter nimmt die Relevanz des Gamings durchschnittlich stark ab, was bei der älteren Gruppe



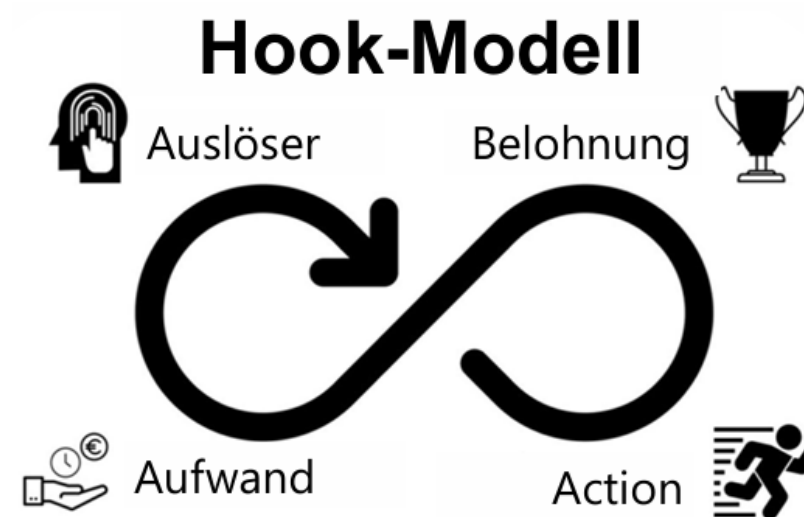
Bild: zVg

Wer den Ausflug in die LED-beleuchtete Gamingwelt mit anderen Aktivitäten ausbalanciert, kann das Spielen in vollen Zügen geniessen.

an der KSK auch einen Einfluss haben könnte», so Fabio Blank. Grund für diese Abnahme ist meist der Fokus auf die Lebensorganisation, also Bildung, Ausbildung, beispielsweise die Maturität, Berufsausbildung, oder auch das soziale Umfeld.

Mechanismen der Games

Nach einem sinnvollen Umgang mit Gaming gefragt, sagt Fabio Blank, es sei generell wichtig, dass dieses richtig ins Leben eingebettet werde. «Es gibt unterschiedliche Bedürfnisse, die man im Leben hat und befriedigen will: soziale sowie finanzielle.» Wenn diese



Grafik: PowerPoint Fabio Blank

Das Hook-Modell nach Potzel et al. (2023). *Gaming Disorder: Diagnose, Prävalenz und Risikofaktoren.*

Bedürfnisse befriedigt seien und man nebenbei positive Emotionen durchs Gamen haben könne, dann sei es unproblematisch. Schwierig werde es, wenn Games darauf ausgerichtet seien, Personen stark in den Bann zu ziehen. Wenn jemand dann selbst nicht genügend Gegensteuer geben kann, kann es zum Beispiel schwierig werden, die Spielzeit im Blick zu behalten. «Dafür muss eine Person genügend gefestigt sein. Die Persönlichkeit ist einer von drei Risikofaktoren, wenn man von problematischem Verhalten in Bezug auf Games spricht. Die anderen beiden sind das sozia-

le Umfeld und das Medium, also das Game an sich.» Viele Spiele sind laut Blank darauf programmiert, dass Spielende in einem «Flowkanal» spielen, wo das Kind oder der/die Jugendliche gefordert, aber nicht überfordert ist und Erfolgserlebnisse hat. Darum sind diese Spiele auch so beliebt. «Die psychologischen Grundbedürfnisse des Menschen werden befriedigt: etwas bewirken, sozial eingebunden sein sowie selbstbestimmt handeln zu können.»

Das Hook-Modell

Computerspiele funktionieren grundsätzlich nach dem sogenannten Hook-Modell (siehe Grafik). Es gibt einen Auslöser, also beispielsweise eine Aufgabenstellung oder einen Auftrag. Die Person tritt dann in Aktion und wird nach Vollenden des Auftrags belohnt. Daraufhin unternimmt die Person zeitlichen oder finanziellen Aufwand, um im Spiel weiterzukommen und erhält dann wieder einen neuen Auftrag und tritt in Aktion. So bleiben Personen theoretisch unendlich an einem Spiel, allerdings auch beispielsweise auf Streamingplattformen hängen, die ähnlich funktionieren.

Auch soziale Medien haben ein ähnliches Prinzip: Der Algorithmus bestimmt, was man sieht und wenn man sich dort reinfallen lässt, kann man darin versinken. Die Balance muss also stimmen, da es sehr ähnliche Mechanismen gibt. «Diese Methode des Hängenbleibens ist Teil des Gefährdungsfaktors des Mediums», fasst Fabio Blank zusammen. «Ausserdem gibt es sogenann-

te Dark Patterns, also bewusst eingesetzte Muster, die im Hintergrund bei einem Game agieren, um die Spielenden zu beeinflussen, möglichst lange zu spielen. Dazu gehören manipulative Designstrategien, beispielsweise, dass sich das Spiel-Setting stets verändert. Zufällige Belohnungen und Überraschungsboxen

Der Kreislauf des Hängenbleibens und Dark Patterns steigern die Gamingzeit.

Fabio Blank

regen zum Weiterspielen und -Kaufen an und komplexe In-Game-Währungen erschweren den Überblick über tatsächliche Kosten.» Teilweise würden zeitlich limitierte Belohnungen eingebaut, um Spielende rund um die Uhr zu fesseln. Ausserdem erhöhten Verpflichtungen gegenüber Mitspielern und Mitspielerinnen den Druck, regelmässig zu spielen, so Blank.

Chancen des Gamings

Die reine Medienzeit ist jedoch nicht der einzige Faktor, der beachtet werden sollte, *Fortsetzung auf Seite 9*



Bild: zVg

Fabio Blank.



Die gute Seele der Mensa

Glücklich Seit sechs Jahren arbeitet Lajde Ademi in der Mensa der KSK. Sie weiss, welche Menus am beliebtesten sind. Und: Sie braucht Verstärkung aus der Schülerschaft.

Timo Möckli

«Ich komme jeden Tag gerne arbeiten.» Dieser kurze Satz sagt viel über Lajde Ademi aus. Die Mensamitarbeiterin der KSK hat sehr viel Freude an ihrem Beruf. Doch es sei der Zufall gewesen, der sie an die KSK gebracht habe. Als sie nämlich früher ihre Kinder täglich ins Schreiberschulhaus brachte, kam sie jeden Tag mehrfach an der KSK und deren Mensa vorbei.

Arbeit beginnt mit Znüni

Für Lajde Ademi, die auch zuhause gerne backt und kocht, war klar, dass sie eines Tages gerne hier arbeiten würde. Doch am Ende dauerte es zwei Jahre, ehe es eine freie Stelle für eine Mensaangestellte gab. Als die Möglichkeit kam, bewarb sich Lajde, wie sie alle an der KSK nennen, umgehend. «Ich finde es so schön, hier arbeiten zu dürfen. Die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern bereitet mir viel Freude. Ausserdem ist diese Arbeit für mich sehr praktisch, denn ich brauche nur sieben Minuten zu Fuss bis zu meinem Arbeitsplatz.»

Ein typischer Arbeitstag beginnt damit, dass Lajde Brötchen, Muffins und Bircher muesli in der PMS-Mensa abholt. Danach bereitet sie alles für den Znüni vor, der in der grossen Pause verkauft wird. Am Mittag wird dann das Menu geliefert, das in der PMS-Küche, also nicht direkt an der KSK, gerüstet und gekocht wird.

Nudeln und Fritten laufen

Lajde ist zuständig für die tägliche Mengenplanung. Das ist



Bilder: Timo Möckli

Lajde Ademi hat immer ein Lächeln für ihre Mensa-Kundschaft.

meist eine Herausforderung. «Man weiss nie genau, wie viele Leute zum Essen kommen.» Doch ihre Erfahrung hilft ihr: «Ich weiss, was gut läuft und welche Menus weniger beliebt sind. Wenn ich in der PMS-Küche bestelle, nehme ich von beliebten Menus immer etwas mehr. Wenn ich mich verschätze, kann ich immer noch nachbestellen.» Problematisch wird es bezüglich Menge nur,

wenn Lajde aus Versehen nicht erfährt, dass viele Klassen auswärts unterwegs sind. «Dann bestelle ich zu viel.» Nach sechs Jahren kennt Lajde die Vorlieben der Schülerschaft gut. Fleischmenüs verkaufen sich trotz Vegitag meist besser als die vegetarischen Varianten. Teigwaren in allen Variationen (siehe Seite 14) sowie Pommes sind besonders beliebt. Lajde ist es wichtig,

zu sagen, dass nur regionales Fleisch verkauft wird und dass auch das Gemüse aus der Nähe stammt: «Qualität und Regionalität werden bei uns grossgeschrieben.»

Sie findet, dass die günstigen und trotzdem gesunden Menüs die Mensa an der KSK ausmachen. Man merke, dass heute viel mehr Schülerinnen und Schüler in die Mensa essen gingen als noch vor ein paar Jahren, weil die Preise überall sonst angestiegen seien, in der Mensa aber stabil geblieben seien.

Verstärkung gesucht

Total arbeiten zehn Personen in der zusammengeführten Mensa der PMS und der KSK. Lajde ist die einzige Mitarbeiterin, die nur für die KSK zuständig ist. Sie sagt: «Ich arbeite meist allein hier. Nur am Mittag kommen eine Schülerhilfe und eine Mitarbeiterin der PMS dazu, um beim Schöpfen und Abwaschen zu helfen.» Genau für diese Arbeit sucht Lajde weiterhin Schülerhilfen: «Ich kann immer Hilfe brauchen. Wer zwei Freilektionen über Mittag hat, kann sich in einer davon einen Zusatzverdienst sichern. Die Aufgaben bestehen vor allem aus Abwaschen und Geschirr sortieren», sagt sie. Über Meldungen würde sie sich freuen.

Freuen, das betont Lajde zum Schluss, tut sie sich auch über die Schülerschaft. «Es hat wunderbare und nette Schüler hier. Am schönsten für mich ist, wenn Schüler und Lehrpersonen sich bei mir melden und mir sagen, dass das Essen geschmeckt hat. Mehr brauche ich nicht; das macht mich glücklich.»



Wer in der Abwaschküche arbeiten will, soll sich bei Lajde melden.

Das sagt die Schulleitung zu 2026

Jahreswechsel Der Start in ein neues Jahr ist ein Moment für Rück- und Ausblicke. Prorektorin Julia Heier, Prorektor Daniel Hurtado und Rektor Marcello Indino teilen ihre Gedanken dazu.

Welches Ereignis im Jahr 2025 war für Sie das prägendste und warum?

Marcello Indino: Im August durften wir mehr als hundert neue Schülerinnen und Schüler bei uns begrüßen, was mit erfreulichen Neuanstellungen einherging. Auch wenn wir bald aus allen Nähten platzen, ist die Stärkung gymnasialer Bildung immer nur positiv zu werten.

Julia Heier: Meine erste Reise nach Zentralasien, durch Usbekistan, zusammen mit dem Schwerpunktfach Russisch, hat mich geprägt: Sie hat mir dabei geholfen, einmal wieder über den eigenen «Tellerrand» zu schauen und mit stereotypisierenden Vorstellungen sowie den Grenzen der eigenen Sprachen konfrontiert zu werden – und das ach so bequeme Kreisen im und um den eigenen Mikrokosmos zu durchbrechen.

Daniel Hurtado: Vieles prägt, und nicht alles auf die gleiche Weise. Insofern fällt mir die Auswahl zugegebenermassen sehr schwer. Im Zusammenhang mit der Kanti entscheide ich mich für die Veröffentlichung des neuen Leitbildes und den schulweiten Prozess, der überhaupt dazu geführt hat. Aber auch das grosse Engagement beim Spendensammeln für «Des sourires pour le Togo» hat mich enorm beeindruckt.

Was hat Sie im Kontext Ihrer Arbeit an der KSK im Jahr 2025 am meisten beschäftigt?

Julia Heier: Der Abschluss des KSK-Leitbildes, die konstruktive KSK-Fortbildung rund um den Maturitätsarbeitsprozess



Bild: Geraldine Lamanna

Die Schulleitung um Marcello Indino, Daniel Hurtado und Julia Heier (v. l.) sieht 2026 positiv entgegen.

in Zeiten von künstlicher Intelligenz, die bedauerliche und mich ärgende Schliessung der Oase sowie das Wiederübernehmen einer spannenden Deutschklasse nach zweijähriger Pause (27Mz <3).

Daniel Hurtado: Als «Bündel» beschäftigten mich sicher die vielen ausserordentlichen Veranstaltungen, die unseren Schulkalender bereichern, stark. Gedanklich waren es auch Fragen wie die nach der Richtigkeit unserer auf Souveränität aufbauenden IT-Strategie – das Jahr 2025 hat diese ja dann quasi auf der weltpolitischen Bühne bestätigt.

Marcello Indino: Die vom Grossen Rat beschlossenen Sparmassnahmen haben uns allen vieles abverlangt und sind an allen Ecken und Enden der Kantonsschule Kreuzlingen spürbar. Auf der einen Seite wachsen wir, auf der anderen Seite wussten wir nicht, ob wir uns die neuen Tische leisten

können würden, die wir dafür benötigen.

Haben Sie einen Vorsatz fürs Jahr 2026? Warum (nicht)?

Julia Heier: Ja, kein Fleisch mehr zu essen. Ich war zwanzig Jahre lang Vegetarierin und bin in den vergangenen Jahren meinen ethischen Grundsätzen untreu geworden.

Marcello Indino: Trotz der aktuellen, finanziellen Widrigkeiten befinden wir uns – nicht nur bildungspolitisch – in einer sehr privilegierten Lage. Hierfür bin ich dankbar. Ich möchte diese Wertschätzung und den damit verbundenen Optimismus auch im neuen Jahr aufrechterhalten.

Daniel Hurtado: Ich habe noch nie Vorsätze für ein neues Jahr gefasst und werde damit auch 2026 nicht beginnen. Der 12. März ist für eine neue Gewohnheit oder eine neue Idee so gut wie der 1. Januar,

insofern möchte ich den Reiz des Neuen nicht bis dahin aufschieben...

Was wünschen Sie der Schule und sich selbst fürs Jahr 2026?

Daniel Hurtado: Ich wünsche uns allem voran gute Gesundheit und – weiterhin – einen menschlichen Umgang miteinander.

Julia Heier: Zuversicht, Konzentration auf das Wesentliche, Harmonie und Inspiration.

Marcello Indino: Ohne Gesundheit – sowohl physische wie auch geistige – ist alles nichts. Damit einher geht, gerade wenn man sich die globalen Multikrisen anschaut, ein Gefühl der Sicherheit und Unversehrtheit einher. Dies wünsche ich nicht nur unserer Schulgemeinschaft, sondern allen weit darüber hinaus.

Interview: Corina Tobler



Mit Leidenschaft an die Weltspitze getanzt

Balanceakt Dana Kirstein aus der 26Mc schliesst im Sommer die KSK ab. Ihre grosse Leidenschaft neben der Schule ist der Tanz. Ihre Erfolge sprechen für sich; sie darf sich zweifache Europameisterin und Vizeweltmeisterin nennen. An der letztjährigen WM wurde sie sogar für eine Company ausgewählt und ist aktuell als Einzelsportlerin des Jahres an der Sportlernacht Kreuzlingen 2026 nominiert.

Timo Möckli

Mindestens zwölf Stunden: So viel Zeit verbringt Dana Kirstein (26Mc) wöchentlich mit Tanzen. Doch als sei das nicht genug, coacht sie seit diesem Jahr auch jüngere Talente und gibt ihre Erfahrung so weiter. Dieser Erfahrungsschatz, den sie sich über die Jahre aufgebaut hat, ist immens, denn Dana darf sich 21-fache Schweizermeisterin in verschiedenen Disziplinen, zweifache Europameisterin in den vergangenen zwei Jahren und Vizeweltmeisterin von 2021 nennen.

Bevorzugt Contemporary

Danas Karriere begann schon früh. Bereits mit zwei Jahren tanzte sie das erste Mal. «Ich tanze eigentlich schon immer, oder zumindest, seit ich denken kann», sagt sie. Danas Leidenschaft fürs Tanzen kommt nicht von ungefähr. Danas Mutter Carmelina Kirstein hat früher selbst auch getanzt und leitet die Ballettschule Kreuzlingen. Ihre Eltern unterstützen Dana, wann immer sie können und stehen ihr mit Rat und Tat zur Seite: «Meine El-



Dana tanzt, seit sie zwei ist.

tern wissen, worauf es beim Tanzen ankommt.»

Am liebsten tanzt Dana Contemporary, eine moderne Tanzrichtung, die mehrere Stile vereint. «Contemporary ist wie moderne Kunst, expressiv und sehr abstrakt. Das Wichtigste ist, dass man die Technik beherrscht.» Diese Technik habe sie vor allem aus den vielen Jahren des Balletttanzens und des Hiphops gelernt. Im Contemporary habe jede Tänzerin und jeder Tänzer einen eigenen Charakter, den man mit der Zeit entwickle, was ein weiterer Punkt ist, warum Dana den Stil am liebsten mag. «Man muss mit seinem Charakter auffallen. Dieser muss nicht perfekte Bewegungen beinhalten, sondern es soll viel Technik dahinter sein. Der eigene Stil muss einzigartig sein, um gut bewertet zu werden. Das macht Contemporary meiner Meinung nach zu der schwierigsten aller Tanzarten.»

Riesige Ehre an der WM

Für ihre Wettkämpfe, die meist im Sommer stattfinden, reist Dana in ganz Europa umher. Die Weltmeisterschaften fanden zuletzt mehrfach in Spanien, in Tschechien oder auch in England statt. Dana, die mit neun Jahren erstmals an einer WM teilnahm, wünscht sich, dass die WM künftig wieder weiter entfernt ausgetragen wird, da sie es mag, neue Kulturen zu entdecken. Die Zahl der Teilnehmenden aus anderen Kontinenten nimmt laut Dana stetig zu. «Allerdings sind die Organisatoren in England zuhause. Und der Veranstaltungsort hängt natürlich auch vom Budget ab», sagt Dana.



Dana performt an der Weltmeisterschaft 2024 in Prag.

Bilder: zVg

An der vergangenen WM, die in Spanien stattfand, nahmen 9000 Tänzerinnen und Tänzer teil und die Veranstaltung dauerte drei Wochen. «Allein in der Kategorie Contemporary Solo U18 gab es etwa 800 Teilnehmende in zwei Gruppen.» Die Qualifikation für die WM erfolgt in der Schweiz mit einer zweiminütigen Choreografie, die man einreichen muss, um sich zu bewerben. Wenn man bei der Bewertung landesweit mindestens den dritten Platz erreicht und über 70 Prozent der möglichen Punkte sammelt, kann man an die WM reisen. «Eine Chance hat man an der WM aber erst ab etwa 85 Prozent», ergänzt Dana. Sie gehört zu denjenigen, die Chancen haben, wie ihre



Jahrelange Balletterfahrung hilft Dana im Contemporary.

jüngste WM-Erfahrung zeigt. Über Talent Spotting wurde Richard Wherlock auf sie aufmerksam und lud sie in seine Weltmeisterschafts-Company, die DWC Contemporary Ballet Company, ein. Diese macht in diesem Jahr in Irland eine einmonatige Produktion und besteht aus einigen der besten Tänzer der Welt. «Leider haben letzten Endes zu viele der automatisch eingeladenen Tänzer zugesagt, die wegen Top-Ten-Platzierungen an der WM Vorrang haben, sodass es nach dem erfolgreichen Vortanzen doch keinen Platz mehr hatte», erzählt Dana. Sie habe aber bei der Audition grossen Spass gehabt und viel gelernt. Und: «Es war mir eine riesige Ehre, von Richard Wherlock persönlich ausgewählt zu werden.»

Trotz allem viele Freikurse

An der KSK ist Dana im Förderprogramm Balance, welches sie etwa vom Sport freistellt. Auch für Wettkämpfe, die sich mit der Schule überschneiden, darf sie manchmal einige Tage fehlen. Dies funktioniert ohne Probleme, wohl auch, weil sie im Schweizer Förderprogramm für Sport ist. Dafür muss Dana eine alljährliche Prüfung ablegen (ihr Resultat: A), um eine Olympic Card zu bekommen, die zeigt, dass sie Teil des Nachwuchsprogramms ist. Trotz ihres intensiven Hobbys wählt Dana viele Freikurse. «Wenn ich es in der Schule streng habe, habe ich das Tanzen als Abwechslung. Dabei geht es mir immer besser, da ich es sehr gerne mache. Andersherum mag ich es manchmal, den Fokus auf die Schule

zu legen, etwa, wenn ich nach dem Tanzen Schmerzen habe. Die Schule gibt mir also einen guten Ausgleich zum Tanzen und umgekehrt», erklärt Dana. Sie glaubt auch, dass ihr das Tanzen viel für die Schule bringt: «Ich glaube, ich bin nicht so schnell überfordert und sehr strukturiert, da ich mir meine Zeit sehr gut einteilen muss. Dank des Tanzens halte ich viel Stress aus und kann mich sehr gut fokussieren. Ich bin überzeugt, dass mir das Tanzen viel Disziplin fürs weitere Leben bringt.»

Tanz und Studium vereinen

Für ihre Zukunft hat Dana klare Vorstellungen. Sie möchte nicht etwa Tanz studieren, sondern sieht ihre Zukunft eher im Bereich der Literatur. Ihr Wunsch ist es, in Konstanz zu studieren und nebenbei weiterhin zu unterrichten und professionell zu trainieren.

«Ich kreierte nun auch Wettkampf-Choreos für andere. Irgendwann würde ich gerne ein Auslandjahr in England machen, weil es dort viele Möglichkeiten für professionelles Tanzen gibt», so Dana.

Der Verzicht auf ein Tanzstudium hat gute Gründe: «Als professionelle Tänzerin ist es das Ziel, Verträge bei Companies zu erhalten. Ich habe bereits Angebote bekommen und habe viel mehr Chancen, mir so einen Namen als professionelle Choreografin aufzubauen.» Daran arbeitet Dana schon länger. «Wir haben schon viele wichtige Choreografen einladen können wie Hope from Africa oder Radar Technique aus Australien. Workshops durfte ich schon bei Jan Ravník oder Dane Bates machen.» Für Dana ist klar: Sie will beides, Leidenschaft im Studio und neue Horizonte im Studium.



Europameisterin Dana an der EM (l.) und der WM (r.).

