Tipps von Psychologen

SO BEKÄMPFT IHR EUREN PILE OF SHAME

Zwei Medienpsychologen erklären, wie ein Pile of Shame entsteht, und geben Tipps, wie ihr ihn abarbeiten könnt – während wir uns an den Ratschlägen aus dem Internet abarbeiten. Von Natalie Schermann

Wir alle kennen den Pile of Shame, diesen unbezwingbaren Berg von Spielen, die wir gekauft haben, weil wir sie unbedingt besitzen und wirklich sehr bald spielen wollten. Und trotzdem setzen viele davon nur Staub an. Der Pile of Shame sitzt vielen Spielern im Nacken und erinnert sie an die Zeit, die sie nicht haben, und an die Spielerlebnisse, die sie verpassen. Auch wir GameStar-Redakteure bilden keine Ausnahme. Ein Blick in unsere Regale und digitalen Bibliotheken reicht, um uns ein schlechtes Gewissen zu machen. Statt den Stapel abzubauen, kaufen wir nämlich neue Spiele ... für die wir wiederum meist keine Zeit haben. Der Beginn eines Teufelskreises. Doch damit muss Schluss sein! Deshalb haben wir die Gruppe der nicht ganz anonymen Horter ungespielter Spiele gegründet und uns Hilfe bei Google gesucht. Etliche Blogs und Artikel im Internet versprechen, dass wir unseren Pile of Shame mit nur wenigen Tricks in den Griff kriegen. Doch helfen diese Tipps wirklich?

Weil man aber nicht alles glauben sollte, was im Internet steht, haben wir außerdem professionellen Rat eingeholt. Im Gespräch mit GameStar erklären die Medienpsychologen Malte Elson und Leonard Reinecke, was sich hinter dem Phänomen verbirgt und wieso wir bestimmte Verhaltensmuster im Umgang mit dem Medium Videospiele an den Tag legen. Dabei gehen sie auf die häufigsten Problemzonen ein und geben uns ihre eigenen Tipps mit auf den Weg.

Wie entsteht ein Pile of Shame?

Heutzutage sehen wir uns einer Unmenge von Angeboten unterschiedlichster Medien gegenüber. Auch der Spielemarkt bietet uns mehr Titel, als wir in unserem Leben jemals spielen könnten. »Der Pile of Shame oder die Anhäufung unterschiedlicher Medienangebote, die man kaum oder gar nicht nutzt, ist eine Ausprägung dieser medialen Übersättigung«, erklärt der Verhaltenspsychologe Malte Elson. Natürlich weiß die Spieleindustrie von diesem totalen Überangebot. Durch Werbung, möglichst positive Reviews und gezielte Marketing-Kampagnen versuchen Entwickler und Publisher, die Aufmerksamkeit der Spieler auf sich zu ziehen. Aber laut Elson gibt es noch einen weiteren Faktor, der unser Kaufverhalten beeinflussen kann: »Das ist ein konstantes Phänomen, das es schon immer in der Mediennutzung gab: die unmittelbare Peergroup – Leute aus der Schulklasse oder aus dem Freundeskreis. Diese klassischen Freundschaftsnetzwerke haben immer noch einen großen Einfluss darauf, welche Spiele ausgewählt werden.« Auch Plattformen wie Steam greifen auf Empfehlungssysteme zurück und nehmen dabei eine Doppelrolle als Distributor und Kaufberater ein: Auf der einen Seite sollen Spiele verkauft, auf der anderen Seite Spieler auch bei ihrer Kaufentscheidung beraten werden. »Ich weiß nicht, inwiefern Publisher Einfluss darauf nehmen können [was bei den Empfehlungen auftaucht]«, sagt Malte Elson. »Aber es hilft ihnen bestimmt weiter, wenn ein Spiel auf der Startseite von Steam erwähnt wird. Plattformen wie Steam oder Epic – Mittelsmänner und Distributoren – sind neu. Wie gut dieses System funktioniert, sieht man am Pile of Shame: Aus der Sicht der Verkäufer klappt das nämlich sehr gut.« Heißt: Es verkauft Spiele.

Aber ist es denn wirklich so schlimm, ungespielte Spiele anzuhäufen? »Nein«, findet der Medienexperte. »Ich glaube, das gehört einfach dazu. Wenn man sich sehr stark mit dem Hobby identifiziert, dann ist es auch eher ungewöhnlich, jemanden zu finden, der keinen Pile of Shame hat.« Und obwohl viele dem Gedanken hinterhertrauern, dass sie nie genug Zeit finden werden, um all diese Titel durchzuspielen, sieht er auch positi-

©RUB, Marquard

Malte Elson ist seit 2018 Junior-Professor für die Psychologie der Mensch-Technik-Interaktion an der Ruhr-Universität Bochum. Er forscht dort nicht nur an Lernerfolgen und Problemlösungen in der IT-Sicherheit, sondern auch an der Wirkung von Medien im Allgemeinen, an Lernmöglichkeiten mit modernen Medien sowie an psychologischen Forschungsmethoden und Meta-Wissenschaften.

WARUM SPIELEN WIR ÜBERHAUPT?

Leonard Reinecke spricht von drei zentralen Grundbedürfnissen, die in der Forschung unterschieden werden:

- Bedürfnis nach Autonomie
- Bedürfnis nach Kompetenz
- Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit

Diese drei menschlichen Grundbedürfnisse werden von Computerspielen besonders gut erfüllt. Spielen fördert die Autonomie, denn wir spielen Computerspiele nicht, weil das von jemandem vorgeschrieben wird, sondern weil es unseren eigenen Interessen und Vorlieben entspricht, also weil wir es wollen. Dabei treffen wir auch im Spiel unsere eigenen Entscheidungen. Gleichzeitig haben wir das Gefühl, dass wir die Anforderungen des Spiels kompetent erfüllen können und somit erfolgreich sind. Und nicht zuletzt fühlen wir uns durch Videospiele auch anderen Menschen verbunden. Deshalb üben Videospiele auf viele Menschen so eine große Faszination aus.

Open-World-Spiele stellen für viele berufstätige Spieler die größte Herausforderung dar. Mit der wenigen Zeit, die ihnen zur Verfügung steht, scheinen Spiele wie Red Dead Redemption 2 oft unbezwingbar und finden sich deshalb häufig im Pile of Shame wieder.

ve Seiten an unserem Sammeltrieb: »Es zeigt die Leidenschaft für das Hobby. Jeder häuft Spiele irgendwie an. Sie sind ein kulturelles Artefakt der Subkultur Gaming.«

Der Medienpsychologe Leonard Reinecke sieht das ähnlich: »Das ist ein sozialer Aspekt: Die gemeinsame Identität wird durch solche Phänomene, Konzepte und Ideen wie den Pile of Shame transportiert.« Denn laut dem Experten definieren wir Spieler uns noch sehr viel stärker über das Medium Videospiele, als es Mediennutzer in anderen Bereichen tun. Der Pile of Shame treffe somit genau den Zeitgeist: »Man gehört zu einer größeren Gruppe, der man sich verbunden fühlt. Und diese Community definiert sich auch über das gemeinsame ›Leiden‹.«

»So viele Spiele, aber nichts zu spielen.«

Laut einer Umfrage der US-Website Kotaku aus dem Jahr 2014 werden ungefähr 37 Prozent aller auf Steam gekauften Spiele nicht gespielt. Teilweise werden diese nicht einmal heruntergeladen oder installiert. Auch in den Bibliotheken der GameStar-Redakteure finden sich Spiele, die wir – aus unterschiedlichen Gründen – noch nie angerührt haben. Und trotzdem erwischen wir uns häufig bei dem Gedanken: »Ich habe ja gar nichts zum Spielen!« Warum verlieren wir so schnell das Interesse an dem, was wir schon besitzen? Schließlich erschienen uns die Spiele zu einem bestimmten Zeitpunkt als interessant genug, sie zu kaufen.

»Wir haben einen konstanten Nachschub von Titeln, die uns potenziell interessieren. Die Entscheidungsabwägung, ob ich ein Spiel kaufe oder nicht, fällt meistens zu Gunsten des Spiels aus«, erklärt Malte Elson. »Aber ein paar Wochen später ist schon das nächste Spiel da, das genau die gleichen Eigenschaften hat. Wenn ich schon beim Kauf des ersten Spiels wusste, dass ich keine Zeit habe, es zu spielen, dann ist klar, dass ich mindestens eines davon auf gar keinen Fall mehr spielen werde. Da besteht ein ganz offensichtlicher Konflikt zwischen dem Interesse an einem bestimmten Medienprodukt und der Zeit, die ich habe, um es zu nutzen.«

Laut dem Medienpsychologen soll man die Zeit, die zwischen dem Kauf eines Spiels und dem Erscheinen des nächsten Spiels vergeht, auf keinen Fall unterschätzen. Denn hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Die Grafik und die Technologien könnten mittlerweile überholt sein, das neue Spiel kann ähnliche – aber bessere – Mechaniken und Features haben, oder unsere eigenen Interessen könnten sich in dieser Zeit schlicht und einfach verändert haben. Es gibt also fast immer ein Spiel aus dem umfangreichen Angebot, das zu einem bestimmten Zeitpunkt unsere Bedürfnisse als Spieler besser befriedigen kann als eines, das wir bereits besitzen. Also kaufen wir's. Und falls wir ausnahmsweise keines finden, kehren wir zum letzten Spiel zurück, das uns diese Befriedigung verschafft hat – womit wir bei Retro-Gaming wären. Es gibt kein besseres, klassisches Rollenspiel als Baldur's Gate 2? Dann spielen wir das eben zum fünften Mal durch.

»Ich spiele viele Spiele nicht zu Ende.«

Wenn wir auf Streaming-Plattformen wie Netflix, Amazon Video oder Sky unterwegs sind, verbringen wir manchmal mehr Zeit damit, uns von einer Serie zur nächsten zu klicken, als diese tatsächlich anzusehen. Vielleicht schauen wir mal in die erste Folge rein, nur um danach zu einer anderen Serie zu wechseln, die wir ebenfalls schon nach dem Auftakt links liegen lassen. Ähnlich verhält es sich mit Videospielen: Oft werden Titel nur angespielt – bis zum Ende kommt nur ein Bruchteil der Spieler. Das ist eine weitere Ausprägung des medialen Überangebots, weiß Leonard Reinecke. »Sich auf ein Medium einzulassen, ist immer ein Investment.« Bei Computerspielen kommt noch zusätzlich hinzu, dass sie zeitaufwändiger sind als die meisten anderen Medien. Ein Film ist in zwei Stunden angesehen. Eine Serienfolge dauert in etwa 40 Minuten. In einem Spiel kann man hingegen unter Um-

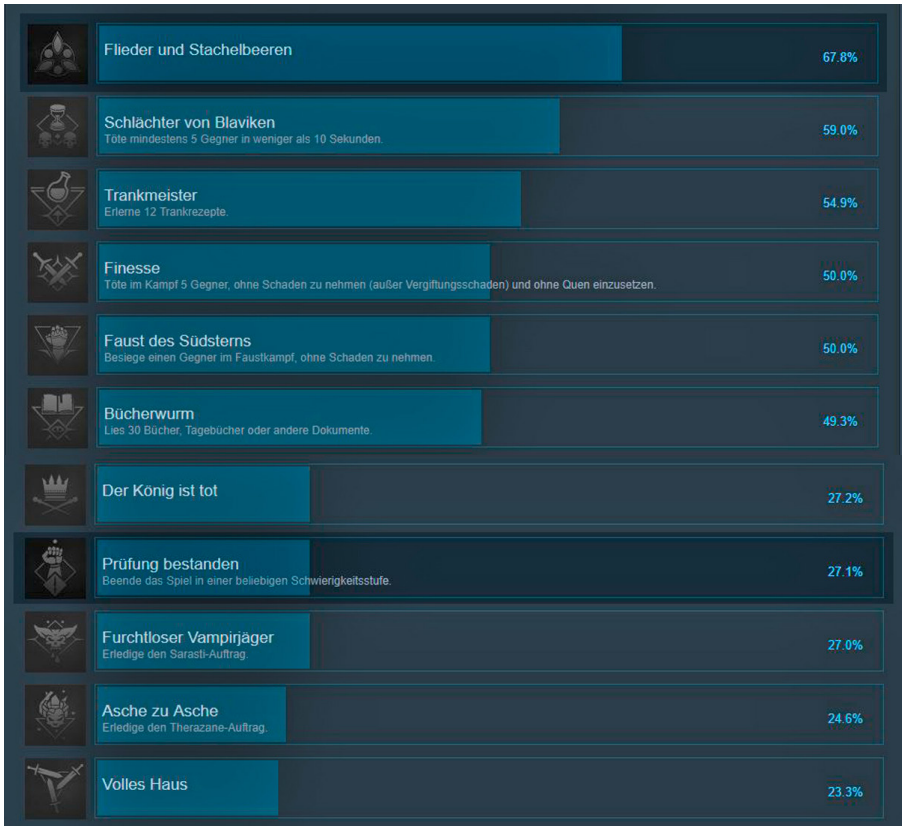
Leonard Reinecke ist Professor für Medienwirkungsforschung und Medienpsychologie am Institut für Publizistik der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. In seiner Forschung widmet er sich verschiedensten Aspekten der Mediennutzung und Medienwirkung. Sein besonderes Interesse gilt dabei der Frage nach der Faszinationskraft von Unterhaltungsmedien und ihrem Einfluss auf unser psychologisches Wohlbefinden.

NATALIES PRAXISTEST

WAS BRINGEN INTERNET-TIPPS?

TIPP Spiele aufräumen und ordnen, um Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

REALITÄT Lange wollte ich nicht auf Marie Kondo hören … bis ich dem Chaos in meiner Steam-Bibliothek gegenüberstand. Nachdem ich diese also ein wenig aufgeräumt und sortiert hatte, sah die Welt nur noch halb so wild aus. Denn viele Spiele, die sich in meinem vermeintlichen Pile of Shame getummelt haben, habe ich kostenlos oder als Beigabe in Bundles bekommen. Auf viele davon hatte ich folglich nie wirklich Lust – und konnte sie somit getrost von meinem Stapel nehmen und auf einen anderen legen. War die Spreu erstmal vom Weizen getrennt, konnte ich meinen Pile of Shame kontrolliert neu aufbauen. Ich habe also nachgedacht, welche Spiele ich tatsächlich noch auf meiner »Will-ich-spielen«-Liste haben möchte und welche in die »Vielleicht-irgendwann-mal«-Kategorie wandern. Die erstaunliche Erkenntnis dieser Aufräumaktion: Mein Pile of Shame liegt (zumindest auf Steam) noch in einem angemessen überschaubaren Rahmen. Gleichzeitig bildet das Ganze auch die perfekte Gelegenheit, ein Gegengewicht zum Pile of Shame aufzustellen: eine Liste aller durchgespielten Spiele. Endlich mal ein Stapel, auf den man stolz sein kann, und der mich persönlich stark motiviert.



The Witcher 3 findet sich in der Steam-Bibliothek vieler Spieler. Doch schon eine der ersten Hauptquests wird von nur 67,8 Prozent der Spielbesitzer beendet. Das Ende von Geralts Abenteuer sehen dann sogar nur noch 27,1 Prozent der Spieler.

ständen Hunderte Stunden verbringen. Deshalb stellt sich Spielern häufig die Frage, ob man seine Zeit wirklich in ein Spiel investieren sollte oder nicht. »Diese Frage wird umso drängender, je mehr andere Optionen ich habe«, erklärt der Medienpsychologe. »Das ist im Grunde ein Missverhältnis zwischen der großen Angebotsvielfalt von Spielen und der verfügbaren Zeit, die Menschen in ihrem Alltag für Games aufwenden können. Je mehr Spiele wir also zur Verfügung haben, desto eher neigen wir dazu, den einzelnen Titeln weniger Zeit zu widmen. »Durch mehr Auswahl steigt bei uns auch das Gefühl, dass bei den anderen Spielen eins dabei ist, das uns schneller fesselt und durch das wir schneller zu den gewünschten Unterhaltungserlebnissen kommen als im aktuellen Spiel.«

»Zu Sales kann ich nicht Nein sagen.«

Dass das Phänomen des Pile of Shame gerade in Zeiten der digitalen Spielebibliotheken und Downloads aufkommt, ist keine Überraschung. Denn auch der Kaufprozess hat sich in den letzten Jahren stark verändert. »Früher musste man in einen Laden gehen. Und es war unwahrscheinlich, dass man gleich zehn Spiele-Boxen kauft. Das ist einfach nicht passiert«, sagt Malte Elson.

Auch die Zugänglichkeit von Spielen hat sich verändert. Wurde damals ein Spiel nicht gut verkauft, verschwand es aus den Regalen. Generell wurde das Spieleangebot regelmäßig erneuert. »[Heutzutage, Anm. d. Red.] verschwinden Spiele ja nicht mehr aus den Stores. Es gibt ein unendliches Angebot von neuen und alten Spielen.« Musste man früher das Produkt in die Hand nehmen und Geld auf die Theke legen, kann heute alles mit nur wenigen Klicks erledigt werden. »Spiele sind heutzutage schnell gekauft«, bestätigt der Medienexperte. »Den Prozess des Geldausgebens merkt man [bei digitalen Einkäufen] nicht so sehr wie bei tatsächlichen Transaktionen mit Bargeld.« Ist auch noch der Preis eines Spiels niedrig genug, schlagen wir zu, ohne groß nachzudenken. »Steam macht interessante Preis-Experimente. Die wissen dann ganz genau, ab

NATALIES PRAXISTEST

WAS BRINGEN INTERNET-TIPPS?

TIPP Stundenplan aufstellen und Spiele-Sessions minutiös durchplanen.

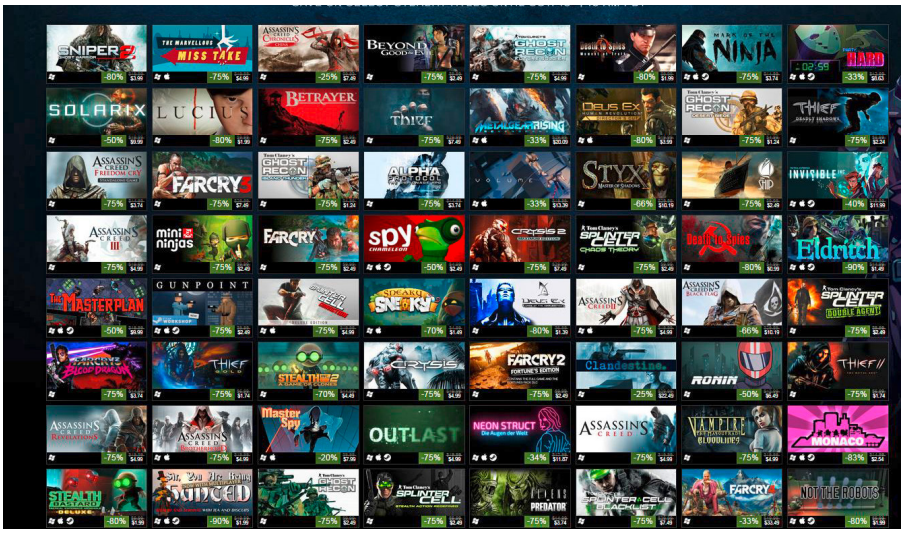
REALITÄT Der wohl beliebteste Tipp aus dem Internet schreibt mir vor, ich solle meine Spielzeit fest in meinen Alltag einplanen. Doch durch diese feste Regel hatte ich schon nach wenigen Tagen das Gefühl, dass mein Hobby zu einer Pflicht wurde, auf die ich immer weniger Lust hatte. Häufig kommt es uns vor, dass wir neben Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen einfach nicht die Zeit haben, uns abends noch vor den Rechner zu setzen. Aber obwohl ich mich mit der Idee eines Stundenplans nicht wirklich anfreunden konnte, hat mir dieser Tipp gezeigt, dass ich deutlich mehr Zeit für meine Hobbys habe, als ich immer denke. Außerdem ist es auch vollkommen in Ordnung, sich Zeit für seine Lieblingsbeschäftigung zu nehmen – auch wenn dafür hin und wieder der Haushalt liegen bleibt.

NATALIES PRAXISTEST

WAS BRINGEN INTERNET-TIPPS?

TIPP Auf den Kauf neuer Spiele verzichten, bis man seine alten Spiele durchgespielt hat.

REALITÄT Auch ich lasse mich von Sales häufig dazu verleiten, das ein oder andere Spiel auf Vorrat zu kaufen. Denn meist gibt es zur selben Zeit fünf andere Spiele, die ich spannender finde und auf die ich jetzt gerade mehr Lust habe. Das gekaufte, aber nicht gespielte Spiel schwirrt stets irgendwo in meinem Hinterkopf herum. Mich aber dazu zu zwingen, es zu spielen, bevor ich mir ein neues Spiel kaufen darf, halte ich für keine gute Entscheidung. Nur weil ich ein Spiel erworben habe, heißt es nicht, dass ich auch dazu verpflichtet bin, es zu spielen. Deshalb sollte man auch keine Angst davor haben, sich von Spielen zu trennen. Nicht jedes Spiel, das einmal im Pile of Shame gelandet ist, muss dort auch bis in alle Ewigkeit verweilen. Viele Spiele fühlen sich auch in der »Vielleicht-irgendwann-mal«-Liste ganz wohl.



Man kann nicht mit, aber auch nicht ohne sie: Die Steam-Sales und Gabe Newell sind längst zum beliebten Thema für Internet-Memes geworden.

NATALIES PRAXISTEST

WAS BRINGEN INTERNET-TIPPS?

TIPP Auf Online-Multiplayer-Spiele verzichten, weil sie nicht zum Abbau des Pile of Shame beitragen.

REALITÄT Mit Freunden zusammenzuspielen, macht Spaß – ob im Koop oder Online-Multiplayer. Für mich bildet es auch eine willkommene Abwechslung zu Singleplayer-Spielen, mit denen ich überwiegend meine Zeit verbringe. Der Verzicht auf gemeinsame Spiele-Sessions mit meinen Freunden hat meinem Pile of Shame wohl ganz gut getan. In der Zeit, die ich für Online-Matches aufgewendet hätte, konnte ich meinen Stapel abarbeiten. Doch gleichzeitig habe ich mich gefühlt wie ein Schulkind, das seine Hausaufgaben machen muss, während alle Freunde draußen zusammen spielen. Weil ich mir erneut eine Einschränkung aufgebürdet habe, begann ich, zunehmend Spaß an meinem Hobby zu verlieren. Man sollte also immer das spielen, worauf man Lust hat – unabhängig davon, ob es dem Pile of Shame nun hilft oder eben nicht. Eure Freunde könnt ihr übrigens auch ganz einfach ausnutz- äh, um Hilfe bitten, wenn ihr mal bei einem Spiel nicht weiter kommt oder einfach keine Lust auf den Bossgegner habt.

wann es Leuten nicht mehr zu teuer ist, ein Spiel zu kaufen, von dem sie nicht genau wissen, ob sie es spielen werden.«

Schwerer zu verkraften sind ungespielte Spiele, die zum Vollpreis erworben und trotz hohem Interesse nicht einmal angespielt wurden. Sind das wahre Problem des Pile of Shame vielleicht die versunkenen Kosten – das ganze Geld, das wir unnötig ausgegeben haben? »Ich glaube nicht«, sagt Malte Elson. »Ich glaube, es ist tatsächlich die schiere Anzahl ungespielter Spiele. Natürlich ist der Schmerz sehr viel größer, wenn man viel Geld für ein Spiel ausgibt. Der Marktwert dieses Stapels ist sicherlich auch eine interessante Statistik. Aber ich glaube, es geht tatsächlich um die reine Anzahl.«

Wer das Ende von Rollenspielen wie Divinity: Original Sin 2 sehen will, muss viel Zeit einplanen. Je nach Spielart können Hunderte von Stunden in das RPG fließen.

»Aber ich darf doch nichts verpassen!«

»Das musst du unbedingt spielen!« Nur das Kratzen von Nägeln auf einer Tafel klingt noch unangenehmer als dieser Satz. Ständig bekommen wir von Menschen aus unserem Umkreis gesagt, welche Spiele wir uns »auf gar keinen Fall« entgehen lassen dürfen. Selbst wenn uns diese Spiele davor nicht interessiert haben, haben wir nun oft das Gefühl, wir müssten sie spielen, weil wir ja sonst nicht mitreden können – nicht umsonst haben wir die unmittelbare Peergroup bereits als wichtigen Kauffaktor enttarnt.

In der Medienpsychologie spricht man in solchen Fällen zusätzlich von der »Fear of missing out«, also der Angst, etwas zu verpassen. Dieses Phänomen wird besonders in Bezug auf Twitter, Facebook, Instagram & Co. thematisiert. »Soziale Medien verdeutlichen uns heutzutage viel stärker als früher, wie viele theoretische Chancen auf soziale Interaktionen wir verpassen«, erklärt Leonard Reinecke. »Bei Computerspielen ist es der Aspekt der Identität und der Community. Games sind im Grunde genommen für viele ein sozialer Klebstoff, der ihr Umfeld zusammenhält.« Als Teil einer sozialen Gruppe wollen wir natürlich den Anschluss nicht verlieren. Doch in den meisten Fällen ist es nur unsere eigene Wahrnehmung: »Wir machen uns selbst viel Druck, der vielleicht gar nicht mit der Erwartungshaltung, die unser soziales Umfeld hat, übereinstimmt.« Der Experte rät, solche Situationen zu hinterfragen: Droht mir der Verlust des sozialen Anschlusses, weil ich ein bestimmtes Spiel nicht gespielt habe? »In der Regel wird die Antwort Nein lauten. Damit sind vielleicht auch die Aspekte der Fear of missing out und des Pile of Shame nicht mehr so bedrohlich, wie es auf den ersten Blick wirken mag.«

So schnell kann's gehen: Einmal wie in Beautiful Katamari durch den Sale gerollt, häufen sich ungespielte Spiele an. Experten raten zu bewussten Kaufentscheidungen.

Die Tipps der Experten

Das Thema Pile of Shame scheint wirklich viele Spieler zu beschäftigen. Denn Listen mit Tipps zum Abbau des Stapels findet man im Internet wie Sand am Meer. Doch obwohl einige von ihnen auf den ersten Blick ganz sinnvoll erscheinen, handelt es sich bei den meisten Tipps um klare Regeln, die unseren Umgang mit Videospielen einschränken und regulieren. »Klar sind diese Regeln eine Maßnahme, die für viele Leute nicht so leicht einzuhalten sein dürfte«, kommentiert Malte Elson die Tipps aus dem Internet. »Insbesondere nicht, wenn diese Maßnahmen nur dazu dienen, den Pile of Shame abzubauen.« Leonard Reinecke hält die Regeln für den völlig falschen Ansatz: »Computerspielen soll etwas Schönes und Selbstbestimmtes sein und uns auch mal erlauben, uns von Zwängen, die sich aus anderen Teilen unseres Lebens ergeben, frei zu machen.« Statt sich also diese Vorschriften und Einschränkungen aufzuerlegen, raten die Medienexperten Malte Elson und Leonard Reinecke, sich von der Idee der Regeln zu verabschieden. Stattdessen geben sie Tipps, wie man das Konzept des Pile of Shame hinterfragen kann, um ein anderes Verhältnis dazu und zu den eigenen Spielgewohnheiten zu schaffen.

Bewusste Kaufentscheidungen treffen

So gut wie jede Liste mit Tipps zum Abbau des Pile of Shame schreibt uns ein absolutes Kaufverbot von Spielen vor. Und für viele scheint dieser Tipp auch einer der sinnvollsten Ratschläge zu sein. Denn im ersten Moment klingt das nach der Lösung des Problems: Werden keine oder weniger Spiele gekauft, kann der Pile of Shame nicht mehr so schnell wachsen und man hat mehr Zeit,

ihn abzubauen. »Keine Spiele mehr zu kaufen, ist wohl der einfachste Tipp«, findet auch Malte Elson, fügt aber gleich hinzu: »Das ist aber nicht gut umsetzbar.« Denn das Hobby soll ja auch weiterhin Spaß machen. Und dazu gehört nun mal auch, dass hin und wieder neue Spiele gekauft werden, wenn sie unser Interesse wecken. »Die meisten Spieler haben ja auch keinen impulsiven Kontrollverlust über ihr Kaufverhalten«, fügt Leonard Reinecke hinzu.

»Wenn ich das Gefühl habe, dass ich ein Spiel gerne haben möchte, weil ich es jetzt oder später spielen würde, und wenn ich mir das auch leisten kann, dann ist das eine gute Grundlage für eine Kaufentscheidung«, fährt er fort. »Man sollte Spiele nur nicht aus Prinzip kaufen, weil sie gerade billig zu haben sind, oder aus dem Gefühl heraus, dass andere das von mir erwarten.«

Auch Malte Elson rät zu einer bewussteren Kaufentscheidung. »Man sollte mehr Gebrauch machen vom Spiele-Umtausch«. Früher haben Demoversionen die Spieler bei ihrer Kaufentscheidung unterstützt. Heutzutage gibt es das zwar nicht mehr so oft, Plattformen wie Steam oder Epic bieten aber Rückerstattungen an, sollte ein Spiel nicht in den ersten Stunden überzeugen können. »Ich glaube, man kann das Phänomen, dass man sich ein Spiel kauft und es dann jahrelang auf der Cloud herumliegen lässt, gut einschränken. Man sollte sich nach dem Kauf eines Spiels wirklich eine Stunde Zeit nehmen und sich das angucken. Und wenn ich das nicht gut finde, dann geht's zurück.«

Es gibt immer ein Spiel, das unsere Spielerbedürfnisse zu einem bestimmten Zeitpunkt befriedigen kann. Wenn aber kein aktuelles Spiel unseren Wunsch nach einem klassischen Rollenspiel erfüllt, dann drehen wir eben nochmal eine Runde in Baldur's Gate 2.

Sichtweise auf den Pile of Shame ändern

»Die Spieler müssen von der Idee des Pile of Shame weg«, betont der Medienpsychologe Leonard Reinecke. Das Hobby Videospiele soll ja schließlich etwas sein, das uns Spaß macht und ein Gegengewicht zu unserem Alltag und Berufsleben bildet. »Man sollte den Pile of Shame also umdeuten: Es ist eine Vielfalt von Möglichkeiten und Chancen. Man sollte Spiele als eine Art Ressource sehen, für die man sich nicht schämen muss.« Denn wie Malte Elson bereits erklärt hat, gibt es immer ein Spiel, das uns zu einem bestimmten Zeitpunkt mehr anspricht und unseren Anforderungen besser gerecht wird. Es sollte daher absolut nicht schlimm sein, Spiele auch mal ungespielt zu lassen, wenn man dann doch keine Lust auf sie hat.

»Nur weil ich irgendwo mal ein super Schnäppchen gemacht und ein Spiel günstig gekauft habe, verpflichtet es mich ja noch lange nicht, es auch irgendwann mal zu spielen«, findet auch Leonard Reinecke. »Es ist besser, sich nicht darüber zu ärgern. Man sollte sich besser frei machen von dem Druck. Ich glaube, das ist der einzig sinnvolle Weg, sich auch die Freude an dem Hobby zu erhalten.« Und wer weiß, vielleicht findet sich in Zukunft ja doch noch eine Gelegenheit, das Spiel wieder auszupacken.

Eigene Gewohnheiten überdenken

»Gewohnheiten spielen in unserem Leben eine sehr große Rolle«, erklärt Leonard Reinecke. »Die allermeisten Dinge, die wir regelmäßig tun, sind zumindest teil-automatisiert.« Es gibt positive Gewohnheiten, die gut für uns sind. Doch genauso gibt es auch Gewohnheiten, die wir abschaffen sollten. Dies kann man auch auf den Bereich der Computerspiele übertragen. Setzt man sich mehr mit dem Pile of Shame auseinander, dann wird schnell klar, dass das eigentliche Problem womöglich gar nicht bei den ungespielten Spielen liegt. Sie sind vielmehr eine Ausprägung unserer schlechten Gewohnheiten im Umgang mit dem Medium. ★

Spiele wie Overwatch tragen nicht zum Abbau des Pile of Shame bei. Doch nur deswegen auf Multiplayer-Spiele zu verzichten, halten die Experten für den falschen Weg.

NATALIES FAZIT

HELFEN DIE EXPERTEN-TIPPS?

»Der zentrale Punkt ist, sich über seine eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden«, sagt Leonard Reinecke. Wenn wir merken, dass wir mit einer Gewohnheit nicht zufrieden sind, dann sei das ein ziemlich klarer Hinweis darauf, dass eben dieses Verhalten auch nicht gut für uns ist.

»Aber es ist nicht so, als wären wir unseren Gewohnheiten machtlos ausgeliefert. Sobald wir uns bestimmter Gewohnheiten bewusst werden, eröffnet uns das auch die Möglichkeit, diese zu ändern.« Man sollte sie jedoch nicht etwa durch Einschränkungen und Regeln ersetzen, die einem wiederum nicht guttun. Vielmehr sollte man sich genau überlegen, wie das alternative Verhalten aussehen könnte, das einem selbst als sinnvoller erscheint. »Das ist ein wichtiger Schritt, um Gewohnheiten dann auch dementsprechend verändern zu können.« In dem Moment, in dem ich angefangen habe, die Tipps aus dem Internet zu befolgen, habe ich Regeln für etwas aufgesetzt, das eigentlich gar keine Regeln haben sollte. Sie machten ein Hobby, das mir Spaß machen und den stressigen Alltag ausgleichen soll, zu einer Pflichtübung, zu der ich mich an manchen Tagen regelrecht zwingen musste. Mit den Tipps der Medienpsychologen hingegen kann ich am eigentlichen Problem arbeiten – nämlich meinen schlechten Gaming-Gewohnheiten. Statt also auf den Kauf von Spielen im nächsten Steam-Sale zu verzichten, sollte ich mir angewöhnen, nicht mehr 20 Spiele gleichzeitig anzufangen und das ein oder andere Spiel auch mal zu Ende zu spielen. Greife ich nach Jahren immer noch nicht zu einem bestimmten Spiel, dann ist es vielleicht an der Zeit, mir einzugestehen, dass ich es wohl nicht mehr spielen werde. Dass ich meinen Pile of Shame irgendwann gänzlich abbauen kann – daran denke ich nicht mal im Traum. Aber eigentlich ist seine Anwesenheit ja auch gar nicht so schlimm.