

## 7 VR-Tipps, um Half-Life: Alyx ohne Übelkeit zu spielen

## HILFE BEI MOTION SICKNESS

Viele Spieler freuen sich auf Half-Life: Alyx, haben aber Angst vor der Motion Sickness. Mit unseren Tipps könnt ihr dieses lästige Übel abtrainieren. Von Natalie Schermann und Dennis Ziesecke

## Die Autoren



**Natalie Schermann** ist seit Mai 2019 Trainee bei GameStar Plus. Bei der Arbeit hat sie zwar so gut wie nichts mit VR-Spielen zu tun, privat flüchtet sie sich allerdings häufiger in die virtuelle Realität. Lange Zeit wurden ihre VR-Erlebnisse von starker Motion Sickness überschattet – bis sie Wege fand, wie sie diese abtrainieren oder zumindest eindämmen kann. In diesem Artikel gibt sie ihre Tipps weiter an euch zur praktischen Anwendung, rechtzeitig zum Release von Half-Life: Alyx.



**Dennis Ziesecke** schreibt seit etwa zehn Jahren als freier Autor für GameStar. Als großer VR-Enthusiast gründete er vor zwei Jahren die Webseite VR-Legion, wo er seither regelmäßig VR-Hardware und Spiele testet. In der virtuellen Realität fühlt er sich wie zu Hause, kennt VR-Mechaniken in- und auswendig und steht uns gerne als Experte zur Seite. Auch er hat Half-Life: Alyx bereits durchgespielt und kann daher abschätzen, ob sich Valves VR-Titel für Einsteiger eignet.

Wem beim Spielen mit der Virtual Reality schlecht wird, der braucht schnelle Hilfe. Unser VR-Experte Dennis gibt euch Tipps, wie ihr die Ursachen bekämpft. Ihr erfahrt, wie Training mit VR-Spielen eure Übelkeit bekämpfen kann und welche Mittel gegen Motion Sickness wirklich helfen. Ist etwa Ingwer der Schlüssel (siehe Tipp 6)?! Das fragen sich gerade sicher viele

Spieler, denn so viele Jahre haben Fans auf eine Fortsetzung von Half-Life gewartet. Und nun kommt diese ausgerechnet für Virtual Reality! Vielleicht seid ihr ja Neulinge in der virtuellen Welt. Oder vielleicht leidet ihr einfach nur an starker Motion Sickness und habt Angst, dass ihr Half-Life: Alyx deswegen nicht erleben könnt. Um euch den Einstieg zu erleichtern, haben

## Symptome der VR-Krankheit

Die VR-Krankheit oder Motion Sickness kann sich mit verschiedenen Symptomen ankündigen. Schon bei den ersten Anzeichen sollte man eine Pause einlegen oder ganz mit dem Spielen aufhören.

Zu den Symptomen gehören:

- Schwindelgefühl
- Übelkeit und Erbrechen
- vermehrte Speichelproduktion
- kalter Schweiß
- Müdigkeit
- generelles Unwohlsein
- Bewegungsinstabilität

VR-Enthusiast Dennis Ziesecke und Motion-Sickness-Mimöchen Natalie Schermann einige Tipps vorbereitet. So könnt ihr euch die VR-Übelkeit abtrainieren und Half-Life: Alyx problemlos spielen. Außerdem verraten wir euch, wie hoch die Gefahr der Motion Sickness bei Valves neuestem Titel ist, und ob ihr direkt mit dem Spiel in die VR-Welt einsteigen könnt.

## Schon gewusst?

Sporttherapeut Dr. Thore Haag erklärt: »Bei Motion Sickness denkt der Körper, er sei vergiftet, weshalb einem übel wird. Die Diskrepanz zwischen virtueller und realer Welt interpretiert der Körper als Halluzinationen. Diese entstehen evolutionär überlicherweise nur über die Nahrungsaufnahme (bestimmter Kräuter, Gift usw.), sodass sich der Körper dessen entledigen will. Es entsteht Übelkeit.«

## TIPP1

## Langsam rantasten

Es bringt nichts, sich Hals über Kopf in die virtuelle Welten zu stürzen – besonders, wenn man weiß, dass man anfällig für Motion Sickness ist. Stattdessen sollte man die Spieleinheiten besonders am Anfang kurz halten und langsam verlängern, so gewöhnt sich der Körper daran.

- **Tag 1:** etwa zehn bis 15 Minuten testen, wie man auf VR reagiert
- **Tag 2:** 15 bis 20 Minuten
- **Tag 3:** 20 bis 25 Minuten usw.

Man kann also Tag für Tag langsam versuchen, die Spielzeiten zu erhöhen und somit eine Gewöhnung zu schaffen. Merkt ihr aber, dass euch schlecht wird, ist es wichtig, eine Pause einzulegen oder auch ganz aufzuhören und es zu einem anderen Zeitpunkt erneut zu versuchen.

**Natalie dazu:** *Komfortoptionen sind euer Freund – ignoriert sie nicht! Ja, auch ich habe gedacht: Teleportieren oder der Tunnelblick sind ja total lahm, ich komme doch auch super ohne klar. Spoiler: Ich bin nicht ohne sie klargekommen. Diese Optionen sind besonders für Einsteiger geeignet. Und vielleicht reicht es ja auch, wenn ihr diese nur in der Eingewöhnungsphase benutzt. Danach könnt ihr diese »Stützräder« ja wieder abstellen und euer VR-Erlebnis so gestalten, wie ihr es haben wollt.*

## TIPP2

## Technikeinstellungen überprüfen

Auch falsche Einstellungen an der Hardware oder in den Spieleoptionen können ein Grund dafür sein, dass ihr VR-Sickness empfindet. Übelkeit kann entstehen, wenn man beispielsweise die Grafikeinstellungen zu hochgedreht hat und es dadurch zu Rucklern und plötzlichen Bewegungen kommt. Das Herunterschrauben der Grafik oder auch Motion Smoothing (Bewegungsglättung) können aushelfen.

Beim ersten Benutzen der VR-Brille sollte der Augenabstand auf jeden Fall richtig eingestellt werden. Der falsche Abstand führt zwar in erster Linie zu Kopfschmerzen und nicht gleich zu Übelkeit, diese lassen sich aber auch einfach vermeiden. Der Augenabstand wird üblicherweise beim Set-up der VR-Hardware gemessen – befolgt dafür die Anweisungen des Herstellers. Teilt ihr euch das Gerät mit anderen, sollte vor jedem Gebrauch der eigene Augenabstand gemessen werden.

Bei der Index kann man die Linsen weiter nach vorne bringen, um das Blickfeld zu erhöhen. Das trägt zwar massiv zur Immersion bei, weil man nicht mehr diesen Tunnelblick hat, erhöht aber auch die Gefahr, dass beim Spielen Übelkeit entsteht. Ein kleineres Bild ist bei akuten Beschwerden daher besser geeignet. Um sich an VR zu gewöhnen, kann das Sichtfeld nach und nach vergrößert werden.

**Dennis dazu:** *Bei meiner Frau hat ein Spiel sehr stark für Übelkeit gesorgt und dann hat sie einfach mal die Entwickler angeschrieben. Und daraufhin haben sie tatsächlich etwas am Spiel geändert und da ging es dann auch plötzlich ganz ohne Motion Sickness. Es kann also helfen, den Entwicklern einfach mal zu twittern, eine E-Mail zu schreiben, ihrem Discord beizutreten. Denn manchmal entsteht Motion Sickness dadurch, dass das Spiel nicht genug für VR optimiert wurde.*

## TIPP3

### Bewegungen mitmachen

Um der Motion Sickness etwas entgegenzuwirken, hilft es, die Bewegungen, die man im Spiel ausführt, in der Realität auch mit dem eigenen Körper auszuführen. So verringert ihr die Diskrepanz zwischen Körper und Gehirn, was bei der Übelkeit helfen könnte:

- auf der Stelle gehen
- leicht mitjoggen
- Arme mitschwingen
- beim Springen oder Landen leicht in die Knie gehen

**Natalie dazu:** *Doch Vorsicht ist geboten. Selbst wenn ihr denkt, dass ihr nur auf der Stelle lauft, solltet ihr dennoch auf eure Umgebung (in der realen Welt) achten. Denn nicht immer befindet man sich dort, wo man glaubt, sich zu befinden. Und so kann es hin und wieder vorkommen, dass man mit dem Schwung seines Schwertes in Skyrim gleich mal alles von seinen Regalen fegt oder in irgendwelche Möbel reindotzt ... habe ich gehört.*

Für viele bietet das Spielen im Sitzen besonders bei den ersten Schritten in der Virtual Reality ein Gefühl der Geborgenheit. Allerdings sollte man darauf achten, dass man alles vermeidet, was der Bewegung widerspricht, die das Gehirn in der VR-Welt wahrnimmt. Ist man also in der Virtual Reality stationär oder teleportiert sich, sollte das Spielen im Sitzen kein Problem sein. Bewegt ihr euch allerdings frei, solltet ihr zur Vermeidung von Übelkeit mindestens stehen.

**Dennis dazu:** *Es gibt auch noch eine Hardware, die dabei helfen soll. Die sogenannten Cybershoes schnallt man sich über und darunter ist eine Rolle. Und man kann dann auf einem Barhocker sitzen und wie im Moonwalk durch die Gegend gleiten. Das simuliert die Beinbewegung, obwohl man sitzt. Man kann damit sogar seitlich gehen oder hüpfen. Und auch durch diese Bewegung hat man weniger Motion Sickness. Vor dem Kauf aber lieber ausprobieren.*

## TIPP4

### Es ist wie beim Schwimmen

Für die Reise in die virtuelle Realität gelten ähnliche Regeln wie für das Schwimmen: Nicht mit vollem Magen, aber auch nicht mit leerem Magen in die Virtual Reality eintauchen. Beides führt nämlich schneller zu Übelkeit und raubt euch den Spaß am Spiel.

**Dennis dazu:** *Es kann vorkommen, dass vieles als Motion Sickness wahrgenommen wird, obwohl es keine ist. Bei vielen Neueinsteigern ist da eine Unsicherheit und dann achtet man natürlich auf jede Kleinigkeit. Und wenn man nicht weiß, wie sich Motion Sickness anfühlt, kann man es auch mit anderen Sachen verwechseln. Ich dachte mal, dass ich Motion Sickness bekomme, hatte aber tatsächlich nur Hunger, weil ich schon seit Stunden gespielt hatte.*

## TIPP5

### Frische Luft

Frische Luft hilft! Öffnet beim Spielen die Fenster oder geht in den Pausen für eini-

ge Minuten nach draußen. Trinkt außerdem viel Wasser. Das ist ohnehin ein guter Tipp, auch unabhängig von VR!

**Natalie dazu:** *Mir persönlich hilft es immer sehr, wenn ich beim Spielen einen Ventilator auf der niedrigsten Stufe laufen lasse, der mir hin und wieder ins Gesicht bläst. In manchen Spielen trägt das übrigens auch sehr zur Immersion bei!*

## TIPP6

### Ingwer oder Kaugummi

Viele schwören darauf, dass Ingwer oder das Kauen von Kaugummi ebenfalls dabei helfen sollen, der Übelkeit entgegenzuwirken. Wissenschaftlich belegt ist das nicht, allerdings ist es einen Versuch definitiv wert. Aber Vorsicht: Sollte euch wie Dennis von Ingwer schlecht werden, dann solltet ihr diese Methode lieber nicht ausprobieren. Genauso würden wir euch davon abtraten, Medikamente wie etwa Reisetabletten einzunehmen, wenn ihr in die Virtual Reality eintauchen wollt. Solltet ihr der Meinung sein, dass diese unbedingt nötig sind, sprecht das bitte vorher mit eurem Arzt ab.

## TIPP7

### Hört auf euren Körper!

Jeder ist anders! Ihr kennt euren Körper am besten und könnt damit auch am besten abschätzen, wie viel ihr in der VR-Welt aushalten könnt. Funktioniert eine Methode bei jemandem, bedeutet das noch lange nicht, dass es auch bei euch funktionieren wird. Natürlich kann es immer sein, dass selbst die besten Tipps nicht helfen und ihr einfach grundsätzlich nicht kompatibel mit VR seid.

**Dennis dazu:** *Ein weiteres Problem ist, dass viele Leute schon erwarten, dass sie Motion Sickness bekommen. Ich glaube, das hat auch starke psychische Aspekte.*

**Natalie dazu:** *Es gibt Leute, denen es hilft, sich selbst einzureden oder auch von anderen gesagt zu bekommen, dass sie keine Motion Sickness haben werden – quasi ein Placebo-Effekt.*

Vielleicht könnt ihr euch aber auch nur auf eine bestimmte Art von VR-Spielen beschränken. Diese Arten von Spielen eignen sich für Anfänger und für Leute, die sehr stark anfällig für Motion Sickness sind:

- Spiele, bei denen sich die Umgebung/die Hintergründe nur minimal bewegen, etwa Rätseltitel und Adventures
- Spiele, bei denen die Aktionen auf der Stelle ausgeführt werden
- Diorama-Spiele, bei denen der Spieler in eine Art Puppenhaus schaut und so mit der Umgebung interagiert
- Spiele, bei denen man sich nur minimal bewegen muss, um mit der Umwelt zu interagieren

Häufig werden VR-Rennspiele für Anfänger empfohlen, bei denen man eine Cockpit-Ansicht einnehmen kann. Dennis findet aber, dass diese im Gegenteil häufig zu starker Motion Sickness führen, weil sie technisch nicht ausreichend für VR optimiert wurden.

### Eignet sich Half-Life: Alyx für VR-Anfänger?

Ja, das Spiel eignet sich wirklich gut für VR-Neulinge. Mit eingeschalteten Komfortoptionen wie dem Teleport vergibt Dennis für das Spiel zwei Brech-Eimer. Auch unsere Haupttesterin Petra würde sich dieser Meinung mit 1,5 Eimern anschließen, empfiehlt aber bei Free Locomotion dringend die Blickoption zu wählen, das ist dann näher an der

## Half-Life: Alyx

mit Komfortoptionen:



ohne Komfortoptionen:



normalen Flat-Shooter-Erfahrung. Mit freier Bewegung und ausgeschalteten Komfortoptionen liegt das Spiel für Dennis schon bei vier Eimern.

Dennis und Petra sind sich einig, Half-Life: Alyx kann man auch als VR-Einsteiger spielen. Allerdings unterscheidet sich die Wirkung auf euren Magen und damit auf die benötigten Eimervorräte maßgeblich, wenn ihr die Komfortfunktionen nutzt.