



Wie Stress und schlechte Laune eurem Spielerlebnis schaden

HÖRT AUF EURE STIMMUNG!

Schlechte Laune macht auch Spiele schlechter. Wir fragen einen Medienpsychologen nach Tipps, wie wir am besten damit umgehen. Von Nora Beyer

Unser Experte



Dr. Georg Valtin (44) kennt sich bestens mit Spielen aus, von 2000 bis 2006 hat er nämlich als Redakteur für Zeitschriften wie PC Games, GameStar und danach PC Powerplay gearbeitet. Heute erforscht er als Wissenschaftler an der Professur Medienpsychologie der TU Chemnitz unter anderem die Mediennutzung und Medienwirkung, insbesondere bei Computerspielen. Für seine Doktorarbeit zum Thema »Prosoziales Verhalten in virtuellen Welten am Beispiel von Online-Rollenspielen« erhielt er 2015 den Universitätspreis der TU Chemnitz.

Der Alltagsklassiker: Nach der Arbeit zu Hause angekommen schalten wir den PC oder die Konsole an. Nach einem stressigen Tag nutzen wir Spiele als Entspannung, als Ablenkung vom Alltag. Aber wirken Spiele immer gleich auf uns? Oder macht es einen Unterschied, mit welcher Stimmung wir spielen? Aus welcher Gemütslage wir kommen? Ein klares »Ja« gibt es vom Medienpsychologen und Spieleexperten Georg Valtin von der Technischen Universität Chemnitz. Es mache auf jeden Fall einen Unterschied, mit welcher Stimmung wir uns vor den Bildschirm setzen. Oder – noch ein Schritt zuvor – ob wir entscheiden, uns lieber passiv berieseln zu lassen von einem nicht-interaktiven Medium. Nach einem stressigen Arbeitstag schalten wir manchmal eben lieber einen Twitch-Stream oder eine Netflix-Serie ein, anstatt uns in die Ära-Mechanik von Europa Universalis 4 oder ins Handling der Grau 5.56 aus Call of Duty: Warzone reinzufuchsen. Doch auch wenn unsere Energieanzeige noch ausreicht für

die interaktive Welt der Spiele, wirkt sich die aktuelle Befindlichkeit auf das Spielerlebnis aus. Georg Valtin erklärt: »Eine typische Er-

fassung der psychischen Befindlichkeit geht von drei relevanten, bipolaren Dimensionen aus: gute versus schlechte Stimmung, Wachheit versus Müdigkeit und Ruhe versus Unruhe. Wenn jemand beispielsweise schlecht gelaunt ist, müde und innerlich sehr unruhig, dann gestaltet sich das Spielerleben anders als bei der Kombination gute Stimmung, wach und ausgeglichen.«

Unterschiedlichste psychische Elemente beeinflussen also maßgeblich unser Spielerleben. Wenn wir verstehen, wie genau, können wir damit auch besser umgehen. Für dieses »richtige« Spielen haben wir in diesem Artikel Tipps gesammelt.



Komplexe Strategiespiele wie Europa Universalis 4 können uns auch Erfolgserlebnisse bescheren – wenn wir uns gut darin auskennen und nicht an den Mechanismen verzweifeln.



Wer vom Coronavirus persönlich betroffen ist, spielt vielleicht lieber nicht Plague Inc.

Mehr Stress durch Spiele

Das Zusammenspiel zwischen psychischer Verfassung und Spielerlebnis geht aber noch viel weiter. Je nachdem, in welcher Psyche-Stimmungs-Kombination wir uns befinden, macht es einen großen Unterschied, welches Spiel wir wie erleben. Heißt: Manche Spiele und Genres sind in manchen Augenblicken und Gemütsverfassungen wesentlich geeigneter als andere. Georg Valtin erklärt, wie dieser Unterschied zustande kommt: »Das Spielerleben resultiert ja aus der dynamischen Interaktion zwischen Spieler und Spiel. Ein Beispiel: Der schlecht gelaunte, müde und unruhige Spieler spielt einen Multiplayer-Shooter. Weil er unkonzentriert ist, macht er mehr Fehler und spielt deutlich unter seinen Möglichkeiten. Das frustriert ihn noch mehr, die Stimmung wird möglicherweise noch schlechter und die innere Unruhe steigt stressbedingt an. Sein Spielerlebnis ist damit negativ. Unter ande-

ren Voraussetzungen wäre das anders.« Diese Abwärtsspirale lässt sich gut vermeiden, indem wir auf unsere Gemütslage achten und unsere Spielewahl danach ausrichten. Ein Phänomen, das wir ja auch aus anderen Bereichen kennen, wie Valtin ausführte: »Bei Film und Fernsehen geht es uns ja ähnlich. Da sind uns manche Filme oder Serien in bestimmten Momenten auch zu anstrengend oder auch thematisch zu nah an alltäglichen Problemen. Wer selbst direkt von Corona betroffen ist, hat vermutlich geringe Ambitionen, zum Vergnügen Plague Inc. zu spielen.« Nachvollziehbar, denn im Taktikspiel von Ndemc Creations spielen wir eine Krankheit – und unsere Aufgabe lautet, durch immer aggressivere Mutationen die Menschheit komplett auszurotten.

Spiele sorgfältiger aussuchen

Eine sorgfältige Auswahl, welche Spiele wir wann spielen, kann unser Spielerlebnis also

maßgeblich beeinflussen. Und ob wir aus einem Spiel (noch) frustrierter herausgehen oder tatsächlich entspannter als zuvor. Wir stellen ja, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist, ganz bestimmte Erwartungen daran, welchen Nutzen uns ein Spiel bringen soll. Beispielsweise soll uns das Spiel Entspannung bringen oder Nervenkitzel, es soll einfach unterhalten oder intellektuell fordern. Entsprechend suchen wir uns ganz intuitiv unsere Spiele aus. Das herausfordernde Rätsel-Adventure oder die simple Ballerei. Den Survival-Horror oder die komplexe Aufbaustrategie. Und gerade wenn wir schon Spielerfahrung haben, kennen wir unsere Vorlieben und Präferenzen doch meistens ganz genau. Das Problem der richtigen Spielwahl haben demnach, so Georg Valtin, eher Einsteiger. Bei erfahrenen Spielerinnen und Spielern hätten sich Vorlieben längst entwickelt und die Gefahr – unabhängig von der Stimmungslage – so richtig danebenzugreifen sei relativ gering: »In den meisten Fällen können wir bei erfahrenen Spielern von reflektierten Entscheidungen ausgehen.« Das gilt aber natürlich nur, solange wir uns auf bekanntem Terrain bewegen. Wenn wir bewusst etwas Neues ausprobieren wollen, ist das Frustrationspotenzial entsprechend hoch, da uns hier die Routinen fehlen. Und es wird wieder umso wichtiger, in der richtigen Gemütslage in das neue Spielerleben zu starten, um zumindest die externe psychische Komponente möglichst gering zu halten. Das heißt: Wer unbedingt in ein unerbittliches Rollenspiel à la Dark Souls oder ein komplexes Strategiespiel wie Europa Universalis 4 einsteigen möchte, sollte darauf lieber verzichten, nachdem er oder sie gerade durch eine Uniprüfung gerasselt ist oder die kranke Katze zum Tierarzt gebracht hat. Sonst addiert sich die Herausforderung im Spiel zu unserer realen Belas-



Wer neu in Dark Souls Remastered einsteigt, sollte entsprechend gute Laune mitbringen. Sonst kann die Frustration das komplette Spiel verderben. Und die Stunden danach.



Verabredete Raids in Online-Rollenspielen wie World of Warcraft können statt Spaß sozialen Druck bedeuten.

tungssituation – und die Stimmung kracht vollends in die Tiefe. Etwa, wenn unser Erzherzogtum Österreich in Europa Universalis 4 von Frankreich und England niedergeknüpelt wird, weil wir nicht kapiert haben, wie die Personalunion zwischen österreichischer und ungarischer Krone funktioniert. Dieser Erstkontakt kann prägend sein, wir verknüpfen Europa Universalis 4 fortan mit Druck und Unzugänglichkeit. Keine gute Basis für langfristigen Spielspaß.

Gerade wenn wir also etwas Neues ausprobieren wollen – ein Genre oder ein bestimmtes Spiel, das wir bislang nicht allzu sehr mochten, dem wir aber nochmal eine Chance geben wollen –, gilt: Dafür müssen wir in der richtigen Stimmung sein. Gute Laune macht nämlich offener gegenüber Neuem. Und wenn wir uns irgendwann so richtig mit der Spielmechanik auskennen, kann natürlich auch ein hartes Europa Universalis 4 Balsam für unsere geschundene Seele sein und Österreich-Ungarn mit England und Frankreich den Boden aufwischen.

Wir wissen, was uns guttut

Im Allgemeinen wissen wir aus Erfahrung, was uns guttut und was nicht. Wir müssen nur lernen, mehr darauf zu hören und achtsamer zu sein. Unsere Entscheidung darüber, welches Spiel wir am Ende des Tages spielen wollen, sollten wir ganz bewusst tagesformabhängig entscheiden. Nach einem Tag voller Frusterlebnisse, an dem wir uns völlig »down« vor den Bildschirm schleppen, sollten wir nicht auch noch Spiele mit ernstesten Themen und deprimierenden Untertönen spielen. Eben um die erwähnte Abwärtsspirale nicht noch zu beschleunigen. Die vermeiden wir meist ganz automatisch,

weil in unserem Gehirn unterbewusste Selbstschutzmechanismen ablaufen: »Wir setzen uns typischerweise nicht noch medialen Stimuli aus, die einen Zustand unterstützen oder gar verstärken, der von uns als unangenehm empfunden wird«, so Valtin. Das gelte selbst und vor allem bei Spielen, die uns wirklich interessieren und die wir gerne spielen: »Selbst wenn ich zum Beispiel wissen will, wie die Story in dem Spiel, das ich aktuell spiele, weitergeht, will ich das ja genießen und nicht die Hälfte verpassen, weil ich in Gedanken noch aktuelle Probleme wälze oder zu müde bin.«

Das heißt nicht, dass wir generell keine traurigen oder deprimierenden Spiele anfasen dürfen. Wir sollten sie nur nicht spielen, wenn unser Leben gerade ohnehin traurig oder deprimierend ausfällt. Grundsätzlich

können uns ernste und emotional aufgeladene Spiele wie What Remains of Edith Finch sogar glücklich machen, weil sie uns dazu bringen, Fragestellungen im Spiel auf unser eigenes Leben zu übertragen.

Sozialer Druck und schlechte Laune

Die gute Nachricht also: Gerade erfahrene Spieler machen oft ganz automatisch das Richtige und wählen ihre Spielentscheidungen intuitiv so aus, dass diese zu ihrer Gemütslage passen. Aber was tun, wenn das nicht möglich ist? Bei Online- und Multiplayer-Spielen gibt es oft feste Termine. Die lassen sich nicht eben so einfach mal verschieben, ohne dass man Mitspieler hängen lässt. Georg Valtin kennt das aus seiner aktiven Spielzeit in World of Warcraft: »Ich habe es zu meinen Raid-Zeiten in World of War-



Spiele wie League of Legends spendieren uns erst dann Erfolgserlebnisse, wenn wir sie richtig gut beherrschen. Auch, weil wir dann weniger gemeine Kommentare lesen müssen.

craft häufig erlebt, dass ich eigentlich keine Lust hatte oder mich gar nicht auf die doch anspruchsvollen Aufgaben konzentrieren konnte. Aber der soziale Druck ist so groß, dass man die Gilde nicht hängenlassen will und dann trotzdem die drei Stunden mitgeht, auch wenn es unter den Voraussetzungen dann natürlich wenig Spaß macht.»

Hier lohnt sich eine überlegte Abwägung: Spiele ich, auch wenn ich gerade gar nicht in Stimmung bin? Oder sind die möglichen Konsequenzen in diesem Fall vielleicht so negativ, dass ich es lieber sein lasse? Medienpsychologe Valtin empfiehlt, in diesem Fall klare Grenzen zu ziehen. Denn sozialer Druck hin oder her: Von unmotivierten Mitstreitern hat niemand etwas, und das Spielerlebnis wird für alle schlechter: »Wenn ich mich überwinden muss und dann läuft es nicht rund, es fällt kein Loot ab und man verursacht durch eigene Fehler infolge der Unkonzentriertheit noch Schaden für das ganze Team – dann sollte man auch mal nein sagen.«

Sozialen Druck entfalten auch Multiplayer-Titel wie League of Legends, in denen man zusammen mit Unbekannten spielt. Wenn sich die anderen Teammitglieder besser mit der Mechanik auskennen, kann das unangenehm werden. Dann hagelt es Beleidigungen, weil man den falschen Helden wählt, die falsche Lane oder nicht zwischen Bot und Carry unterscheiden kann.

Dieser Zusammenstoß von erfahrenen und unerfahrenen Spielern macht Mehrspielertitel oft so toxisch – und letztlich weder Neulingen noch Profis Spaß. Während Letztere aber immerhin noch Erfolgserlebnisse daraus schöpfen, dass sie das Spiel beherrschen, knallen Einsteiger schnell gegen eine Frustwand. Merke: Auch in ein unbekanntes Multiplayer-Spiel sollte man nur in guten Tagen einsteigen. Sonst potenziert der Team- und Konkurrenzdruck die schlechte Laune.

Pflanzensammeln macht glücklich

Aber wie ist es umgekehrt? Wenn Gemütszustände unsere Spielwahl beeinflussen, beeinflussen Spiele auch unsere Stimmung?



In Open-World-Spielen wie Skyrim können wir auch friedlichen Tätigkeiten nachgehen.

Die mögliche Abwärtsspirale, dass wir durch bestimmte Spiele noch mehr gestresst werden, wenn wir bereits aus ungünstigen Vorstimmungen kommen, hat es ja schon angedeutet: Ja, Spiele können unsere Gemütszustände beeinflussen. Im Schlechten. Aber auch im Guten! Georg Valtin sagt dazu: »Idealerweise verbessert sich die Stimmung und das sogenannte Arousal – also das Element der Unruhe oder Ruhe, das wir erleben – pendelt sich in der Mitte ein. Das heißt: Wenn ich davor gelangweilt war, steigert das Spiel das Arousal optimalerweise auf ein mittleres Niveau. Und wenn ich gestresst bin, senkt das Spiel das Arousal ebenso auf ein mittleres Niveau.«

Spiele können unseren Gemütszustand also positiv oder negativ beeinflussen. Das heißt jetzt freilich nicht, dass Spiele unbedingt immer Medizin gegen schlechte Stimmung sind, aber das Potenzial ist da! Zugleich sollten wir Spiele nicht nur abhängig von unseren Gemütszuständen aussuchen, sondern auch bewusst entscheiden, was wir innerhalb der Spiele tun. Ein Beispiel von Georg Valtin: »In Zeiten von Open-World-Games kann ich ja verschiedensten Tätigkeiten nachgehen, die auch unterschiedlichen Stimmungen gerecht werden.«

Probieren wir doch einfach mal aus, welche entspannende Wirkung repetitive Tätigkeiten haben wie das simple Pflanzensammeln oder Schatzsuchen in Open-World-Spielen. Oder wählen wir unsere Taktik im Schleich-Shooter bewusst anhand unserer derzeitigen Stimmungslage. Wenn wir gestresst sind, greifen wir zur Waffe und schießen uns durch, weil das einfacher ist und uns Erfolgserlebnisse beschert. Sind wir hingegen gelangweilt, steigern wir den Nervenkitzel, indem wir auf leisen Sohlen durch den Level huschen, Patrouillenwege ausspähen und das exakt richtige Zeitfenster ausnutzen, wenn eine Wache mal nicht in unsere Richtung guckt. Und dann schauen wir, welchen Effekt das auf unsere Stimmung hat. Einfach mal ausprobieren, es lohnt sich!

Achtung, Realität!

So gut Medien und damit auch Spiele zur Stimmungsregulierung sind – natürlich ist die Fiktion immer mit Vorsicht zu genießen. Spiele können uns ganz wunderbar eine Zeitlang aus dem Alltag holen und unsere Gemütszustände positiv beeinflussen. Aber gerade, wenn man ohnehin schon schlecht drauf ist, sollte man darauf verzichten, Spiele dauerhaft als Mittel zur Ausblendung der Realität zu nutzen. So willkommen die Ablenkung auch ist – die Probleme der Realität verschwinden ja dadurch leider nicht. Das Stichwort ist hier also ein reflektierter Medienkonsum. Der große Vorteil dieses Ansatzes: Wir lernen diesen reflektierten Medienkonsum umso besser, wenn wir bewusst beobachten, in welchen Gemütszuständen uns welche Spiele guttun und wann wir besser von bestimmten Spielen – oder vom Spielen überhaupt – die Finger lassen sollten. Und ein positiver Nebeneffekt tritt dabei ganz von selbst ein: Wir lernen, überhaupt besser in uns hineinzuhorchen und ein Gespür für unsere Stimmung und unsere Bedürfnisse zu entwickeln. Wir lernen, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wo unsere Grenzen liegen. Und wo wir sie auch mal überschreiten können. Wie Georg Valtin treffend schließt: »Es sollte eben, wie alles im Leben, im richtigen Maß erfolgen.« ★



Der Windsimulator Flower wirkt beruhigend und fast schon meditativ. Das perfekte Spiel nach einem stressigen Arbeitstag. Ein Spiel wie eine heiße Badewanne nach einem kalten Winterlauf.