



Spiele-Psychologie

# GEGEN DIE ABSTUMPFUNG

**Schmerz, Blut und abgetrennte Gliedmaßen: Viele Spieler sind selbst durch immer brutalere und realistischere Gewaltdarstellungen in Videospielen nicht mehr aus der Ruhe zu bringen. Doch ist das normal? Und was könnt ihr dagegen unternehmen? Ein Medienpsychologe klärt auf.** Von Natalie Schermann

## Unser Experte

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.



Zum (und eigentlich auch schon vor) Release stand *The Last of Us 2* stark in der Kritik. Grund dafür war der große Fokus auf Gewalt und die Rache Geschichte, mit der viele Spieler nicht einverstanden waren. Doch kommt euch vielleicht auch folgende Situation bekannt vor? Ihr spielt einen Videospielcharakter und verfolgt ein Ziel. Um an dieses Ziel zu gelangen, müsst ihr euch mit menschlichen Gegnern anlegen und tötet im Spiel einen Soldaten nach dem nächsten ... und das lässt euch komplett kalt.

»Gewaltfördernd und gefährlich«, schrien die Schlagzeilen der Massenmedien während der »Killerspiel«-Debatte. Eltern seien krank vor Sorge um ihre Kinder, die sich gerne ihrem brutalen Hobby Videospiel widmen. Und auch wir Spielerinnen und Spieler selbst fingen an, unsere Medienrezeption zu hinterfragen. Emotionale Taubheit und Abgedroschenheit gegenüber Gewaltdarstellungen in Videospielen – das ist doch nicht normal! Oder doch? Und was kann ich ei-

gentlich dagegen tun? Um diese Fragen zu beantworten, haben wir für diesen Artikel mit Leonard Reinecke gesprochen, Professor für Medienwirkungsforschung der Universität Mainz. Gemeinsam werfen wir einen Blick in die Köpfe von Spielern und gehen dem Phänomen »emotionale Desensibilisierung« umfassend auf den Grund.

### Wann reagieren wir emotional auf Video- und Computerspiele?

Eine Abstumpfung setzt zunächst voraus, dass wir eine emotionale Bindung zu einem Medium aufbauen. Doch was muss ein Medium, in unserem Fall natürlich ein Videospiel, bieten, um seine Spieler zu fesseln und emotional zu berühren oder zu schockieren? Muss das Dargestellte etwa besonders realistisch sein? Oder reicht eine vage Darstellung, damit sich der Rezipient in das Medium hinein fühlen kann?

Es wäre schwierig, eine Liste mit allen Punkten aufzustellen, die dabei eine Rolle

spielen. »Sie würde wahnsinnig lang werden, was daran liegt, dass wir als Rezipienten von Medien wahnsinnig flexibel in Bezug auf unsere Unterhaltungsfähigkeiten sind«, erklärt der Professor für Medienpsychologie Leonard Reinecke. Er glaubt nicht, dass es dabei auf eine besonders realitätsnahe Darstellung ankomme. »Das sieht man ja daran, dass wir uns unglaublich gut in Medien hineinversetzen können.«

Bücher kommen beispielsweise komplett ohne eine visuelle Darstellung und beeindruckende Spezialeffekte aus. Schwarz auf Weiß gedruckte Worte reichen aber schon aus, um unsere Fantasie anzuregen und ein Kopfkino auszulösen. »Für unseren kognitiven Apparat reicht es, wenn es eine Story gibt. Wenn es eine Geschichte ist, in die wir uns hineinversetzen können, oder es Charaktere gibt, mit denen wir uns identifizieren können.« Das sind die zentralen Mechanismen, die laut Leonard Reinecke ein Medium wie eben Videospiele unterhaltsam machen und uns auf einer emotionalen Ebene ansprechen. »Hinzu kommen natürlich auch Dinge, die interaktive Medien wie Computerspiele von nicht-interaktiven Medien unterscheiden«, fährt er fort. »Und die haben mit den Handlungsmöglichkeiten im virtuellen Raum zu tun. Hierbei geht es um die zentralen Grundbedürfnisse, aus denen unsere Motivation zu spielen, entsteht.«

Werden diese Grundbedürfnisse beim Spielen erfüllt, erleben wir idealerweise Er-



Die Spiele der Life-is-Strange-Reihe legen einen großen Wert auf glaubwürdige Charaktere, zu denen die Spieler schnell eine emotionale Bindung entwickeln können. In Life is Strange 2 geht es um die Brüder Sean und Daniel.

Und das ist bei der Gewaltdarstellung sicherlich auch so«, fährt Reinecke fort. »Wir haben aus der Reaktion unseres Umfelds gelernt, zu verstehen, dass Gewalt gesellschaftlich geächtet ist, also kein Verhalten ist, das man zeigen darf.« Diese gesellschaftlichen Normen und die Tatsache, dass uns Gewalt eine potenzielle Gefahr signalisiert, lösen in uns unterschiedlichste negative Emotionen aus. Wir reagieren schockiert.

**»Mich schockiert Gewalt in Spielen nicht mehr – was stimmt nicht mit mir?«**

Ihr kennt das bestimmt: Nach mehreren Stunden Spielzeit zeigt ihr selbst bei abgetrennten Körperteilen in Videospielen keine Reaktion mehr. Auch dass ihr in Shootern menschliche Gegner tötet, rückt irgendwann in den Hintergrund – wir führen teils brutale Gewalthandlungen aus, ohne auch nur einen Hauch Reue zu zeigen. Klar, als erwachsene Menschen haben wir im Gegensatz zu Kindern bereits die Fähigkeit, Realität und Fiktion zu unterscheiden. Wir haben auch eigene Moralvorstellungen und Normen, die uns dabei helfen können, Gewaltdarstellungen in Film, Fernsehen und Spielen einzuordnen. Trotzdem können wir uns auch mit fiktiven Charakteren identifizieren, uns in sie hineinversetzen und Empathie zeigen. Somit kann auch fiktionale Gewalt und ihre Darstellung in Videospielen negative Gefühle bei uns auslösen.

Aber sind wir deshalb schlechte Menschen, wenn das irgendwann nicht immer der Fall ist? Dass uns Gewalt nichts mehr ausmacht und wir uns beim Anblick von Blut, Schmerz und Bergen von Toten in Spielen nicht mal mehr ekeln oder erschrecken, muss doch bedeuten, dass mit uns irgendwas nicht in Ordnung ist, oder?

Medienpsychologe Leonard Reinecke gibt Entwarnung: »Kurzfristige Desensibilisie-

folgerlebnisse, weil wir uns autonom, kompetent und sozial verbunden fühlen. Das wiederum schafft eine emotionale Bindung zu dem Medium. Wir kehren als Spieler also gerne in diese virtuelle Welt zurück, die uns einen gewissen Handlungsraum lässt, was uns positive Gefühle beschert.

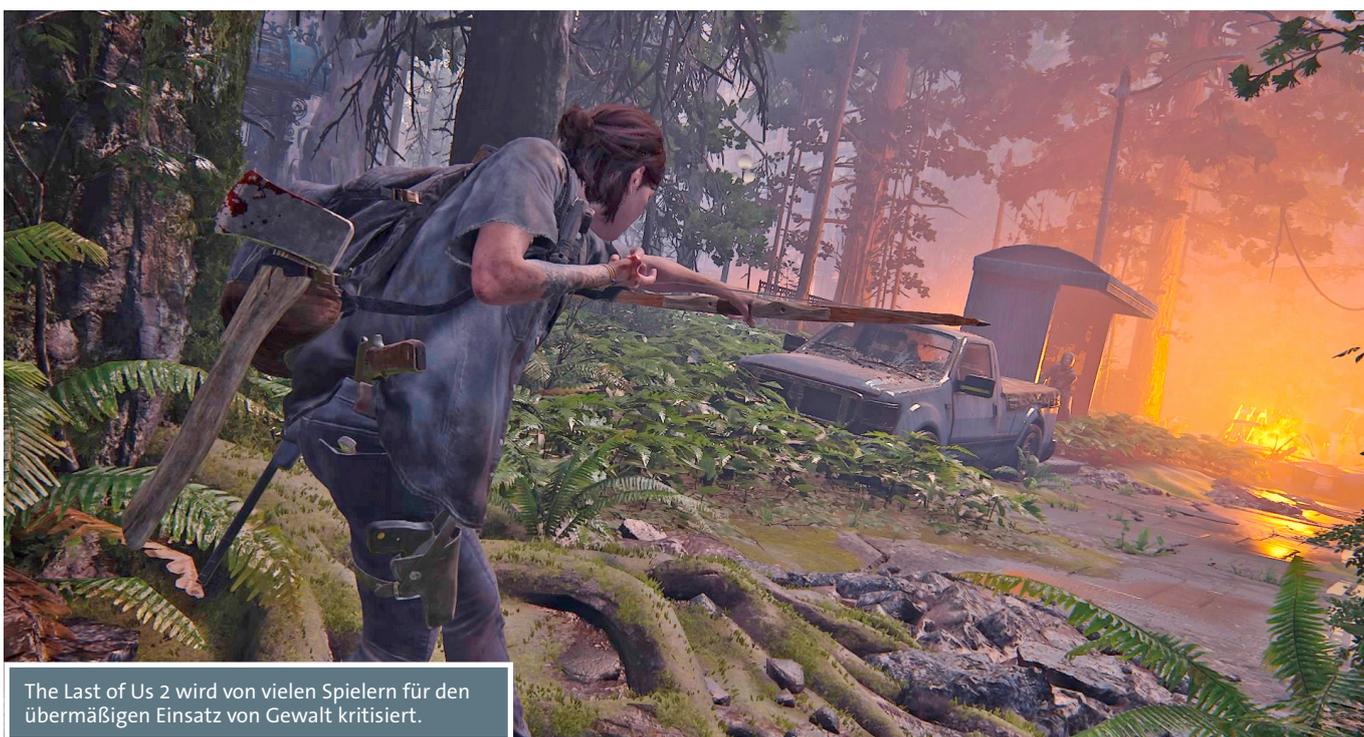
**Wie wirkt Gewaltdarstellung auf den Menschen und damit auf Spieler?**

Im Normalfall zeigen Menschen auf die Darstellung von Gewalt eine negative Reaktion. Sie sind schockiert, traurig oder haben Angst. »Generell ist es so, dass negative Emotionen für uns eine Art Warnsystem sind«, erklärt Reinecke. »In der Regel empfinden wir negative Gefühle wie Furcht oder Ekel, wenn wir Dinge erleben oder Dinge sehen, die für uns potenziell schädlich sind.«

Wenn wir also Zeuge von etwas werden, was für uns eine Gefahr – oder auch nur eine potenzielle Gefahr – darstellt, löst das in uns einen negativen Gefühlszustand aus. Gewalt und Gewaltdarstellungen fallen auch in diese Kategorie. Befinden wir uns also in einer

Situation, in der wir miterleben, wie einem Mitmenschen Gewalt angetan wird, dann löst das in uns starke Emotionen aus, weil uns potenziell das gleiche Schicksal widerfahren könnte. Also ist die Reaktion auf Gewalt einfach ein menschlicher Instinkt? »Andererseits als man es vielleicht erwarten würde, ist diese Reaktion nicht angeboren«, erklärt Leonard Reinecke den Zusammenhang. »Wir wissen zum Beispiel von Ekelreaktionen, die genau das gleiche Prinzip haben und uns davor schützen wollen, dass wir etwas essen, was für uns giftig oder unverträglich ist, dass die auch gesellschaftlichen Konventionen unterliegen.« Der Medienpsychologe führt auf, dass sich Kinder beispielsweise auch nicht unbedingt vor Dingen ekeln würden, die für sie ungesund sind, sondern erstmal alles in den Mund stecken würden.

Und man sehe sich nur die Delikatessen unterschiedlicher Kulturen an: Was in einem Land vollkommen normaler Teil der Speisekarte ist, löst bei der Bevölkerung eines anderen Landes Ekelreaktionen aus. »Da stecken gesellschaftliche Konventionen drin.



The Last of Us 2 wird von vielen Spielern für den übermäßigen Einsatz von Gewalt kritisiert.



Die Tomb-Raider-Trilogie zeigt eine verletzte, junge Frau, die gegen ihren eigenen Willen Gewalt anwenden muss, um ihre Freunde und die ganze Welt zu retten. Für uns Spieler ein valider Grund, weshalb wir Sympathien für Lara hegen.

rungseffekte sind für unsere Wahrnehmung ganz charakteristisch.« Er vergleicht es mit einem unangenehmen Geruch, der uns beim Betreten eines Raums schnell in die Nase steigt, den wir aber bereits nach wenigen Minuten nicht mehr wahrnehmen. Alles ganz normal also. Puh, wir sind keine Monster! »Solche situativen Gewöhnungseffekte sind ganz normal. Wenn ich also ein gewalthaltiges Computerspiel spiele, dann reagiere ich bei den ersten Gewaltszenen emotional intensiver. Weil diese Szenen aber in sehr ähnlicher Form in kurzer Abfolge immer wieder kommen, nimmt meine emotionale und auch meine körperliche Reaktion auf bestimmte Reize ab.«

Das bedeutet: Sehen wir in einem Videospiel immer wieder ähnliche Szenen oder müssen immer wieder menschliche Gegner töten, nimmt unsere Reaktion auf diese

Handlungen mit der Zeit ab, weil schlichtweg eine Gewöhnung eintritt. Dieses Phänomen ist allerdings vollkommen normal. »Wir passen uns an unsere Umwelt situativ kurzfristig an, um bestimmte Aufgaben besser bewältigen zu können.« Eine Art Schutzmechanismus des Körpers also.

#### »Wer beim Spielen abstumpft, zeigt einfach keine Empathie!«

Es gibt Menschen, die können Gewaltdarstellung nicht vertragen. Gewalthaltige Spiele oder Filme werden von ihnen daher erst gar nicht konsumiert. Und dann gibt es nochmal andere Menschen, die im wahren Leben anderen gegenüber furchtbar empathisch und emotional sind, in Videospielen aber jegliche Emotionalität verlieren. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Empathie und der emotionalen Desensibilisierung?

Und ist man einfach nicht empathisch genug, wenn man beim Spielen abstumpft?

»Dazu gibt es keine besonders tragfähigen Befunde«, sagt Leonard Reinecke und fügt sogleich hinzu: »Ich könnte mir aber schon vorstellen, dass je leichter es einer Person fällt, Gewalt zu abstrahieren, diese also im Kontext einer medialen Narration zu rationalisieren, desto mehr hilft es, Spaß am Spiel zu haben und den Gewaltaspekt kognitiv ein Stück weit zurückzustellen.« Das führt dann wiederum dazu, dass der Spieler nicht so stark auf die Gewaltdarstellung reagiert. Laut unserem Experten ist Empathie ein Faktor, der dazu beiträgt, dass ein Spieler stärker auf mediale Gewalt reagiert. Aber beim routinierten Spielen können Spieler die Gewaltdarstellung stark abstrahieren und diese als Mittel zum Erreichen des Spielziels wahrnehmen. »Dann kann auch für Menschen, die im richtigen Leben sehr empathisch sind, Gewalt im Spiel das Schockelement verlieren, da es als Spielmittel zum Zweck rationalisiert wird«, erklärt der Medienpsychologe.

#### Gewalt als Stilmittel

Auch wenn Gewalt stark überzeichnet wird, fällt es uns leichter, diese zu abstrahieren und dadurch eine gewisse Distanz zum Geschehen zu gewinnen. Leonard Reinecke nennt als Beispiel die Tarantino-Filme, die ganz klar den Fokus nicht auf eine realistische Darstellung von Gewalt legen, sondern diese als Stilmittel benutzen.

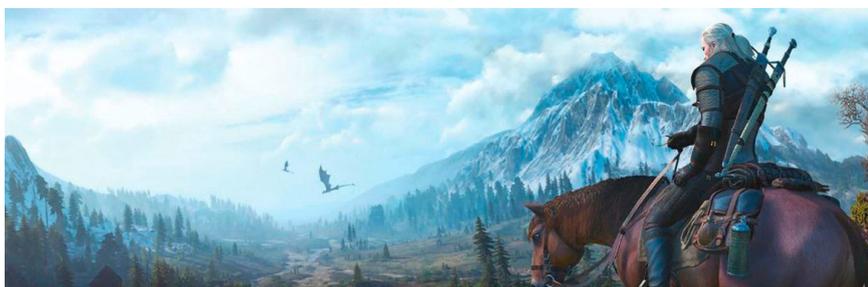
In der medienpsychologischen Forschung spricht man dabei übrigens vom »Moral Disengagement« – einer moralischen Loslösung. Normalerweise sollte man ja jede Art von Gewalt verurteilen und keine Sympathien für den Täter hegen. In Filmen, Videospielen oder auch Büchern sind uns die Protagonisten aber dennoch häufig überaus sympathisch, obwohl sie im Laufe ihrer Geschichte grausame Dinge anstellen. Man denke nur an John Wick, der für seine per-

## Warum spielen wir?

Leonard Reinecke spricht von drei zentralen Grundbedürfnissen des Menschen, die in der Forschung wie folgt unterschieden werden:

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

Diese drei menschlichen Grundbedürfnisse werden von Computerspielen idealerweise 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. Dabei treffen wir auch im Spiel unsere eigenen Entscheidungen. Gleichzeitig haben wir das Gefühl, dass wir die Anforderungen des Spiels kompetent erfüllen können und erfolgreich sind. Und nicht zuletzt fühlen wir uns durch Videospiele auch anderen Menschen verbunden. Deshalb üben Videospiele auf viele Menschen so eine Faszination aus.



söhnliche Rachestory über Berge von Leichen geht – und dennoch sind wir auf seiner Seite und fiebern bei jedem Kampf mit.

»[Dabei nutzen] wir Rationalisierungs- und moralische Rechtfertigungsstrategien«, erklärt der Professor für Medienwirkungsforschung. »Vor allem, wenn die Storyline eine Interpretation zulässt, dass der Protagonist im Film oder im Spiel gewalthaltige Handlungen ausübt für ein höheres Ziel oder zur Selbstverteidigung, und wenn praktisch klar ist, dass [dieser Protagonist] auf der guten Seite ist, dann ist es sicherlich deutlich leichter, Gewalt zu rationalisieren und die Gewaltsituation für sich zu rechtfertigen.«

Gibt uns ein Spiel also genug Raum, um die Situation in einen Kontext zu stellen, den wir für moralisch vertretbar halten, hat das auch nochmal einen großen Einfluss darauf, wie wir Gewalt wahrnehmen und ob es uns als Spielerin oder Spieler leichter oder eben weniger leicht fällt, virtuelle Gewalt auszuüben. Ein Phänomen, das aktuell sehr gut bei *The Last of Us 2* zu beobachten war, wo die Entwickler bewusst mit den Gefühlen der Spieler spielen und Dinge von ihnen verlangen, für die sie aber nicht bereit sind.

### In Videospielen gewalttätig – auch im realen Leben eine Gefahr?

Eine kurzfristige Desensibilisierung sollte euch also noch keine Sorgen bereiten. Erst wenn dieser Effekt über eine lange Zeit anhält, sollte man Vorsicht walten lassen. »Die eigentlich kritische Frage ist, ob sich aus der kurzzeitigen Desensibilisierung ein langfristiger Abstumpfungseffekt im Umgang mit Gewalt oder auch eine Empathielosigkeit ergibt«, betont Leonard Reinecke. Man sollte daher beobachten, ob sich aus der häufigen Nutzung von gewalthaltigen Spielen eine Kälte gegenüber Menschen oder sogar eine

## Gewalt und Kinder

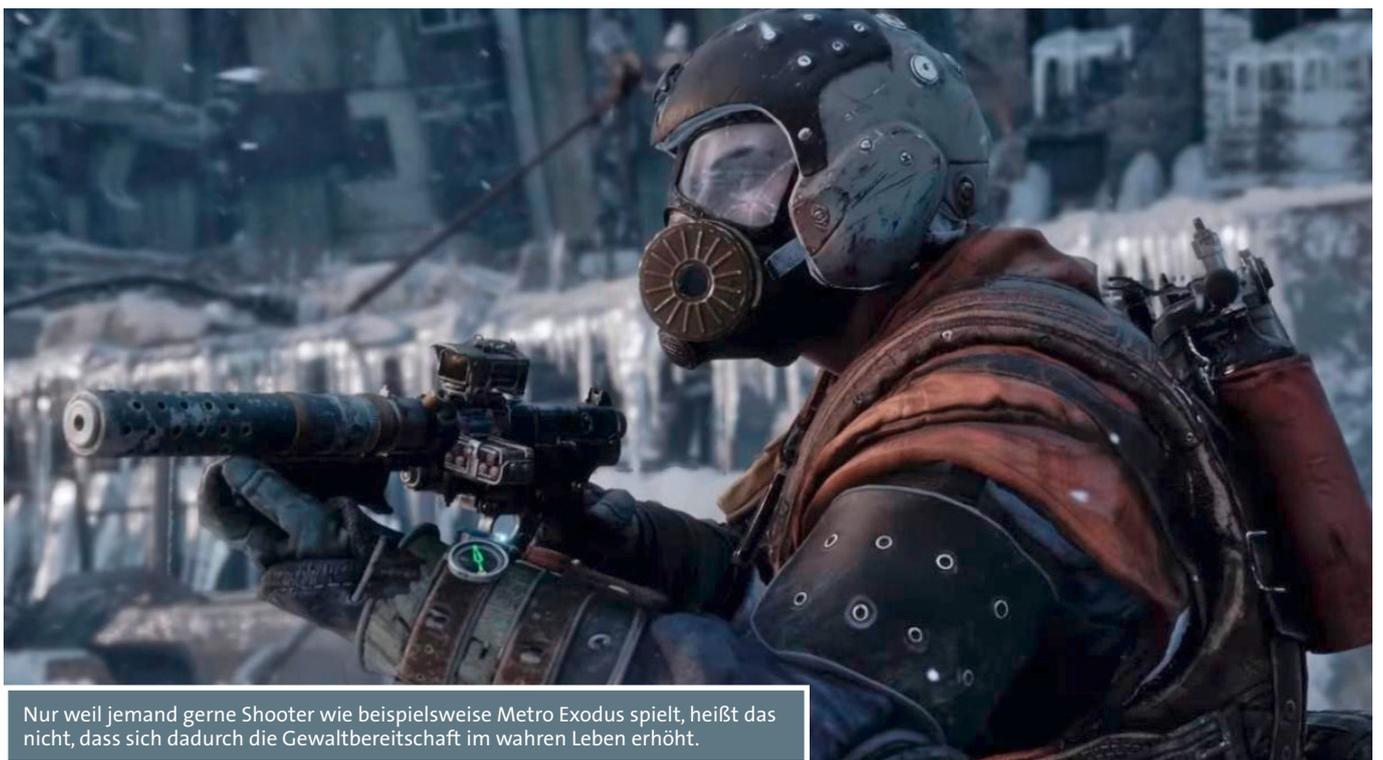


Die USK stuft Gewaltdarstellungen als entwicklungsbeeinträchtigende Inhalte ein. Ein Kind sollte also bis zu einem gewissen Alter keinen Medien ausgesetzt werden, die Gewalt auf eine besonders realitätsnahe Weise darstellen. »Kinder können das, was sie in Filmen, in Spielen oder im Internet sehen, einfach noch nicht auf dem Erfahrungshintergrund einer erwachsenen Person einordnen«, bestätigt der Medienpsychologe Leonard Reinecke.

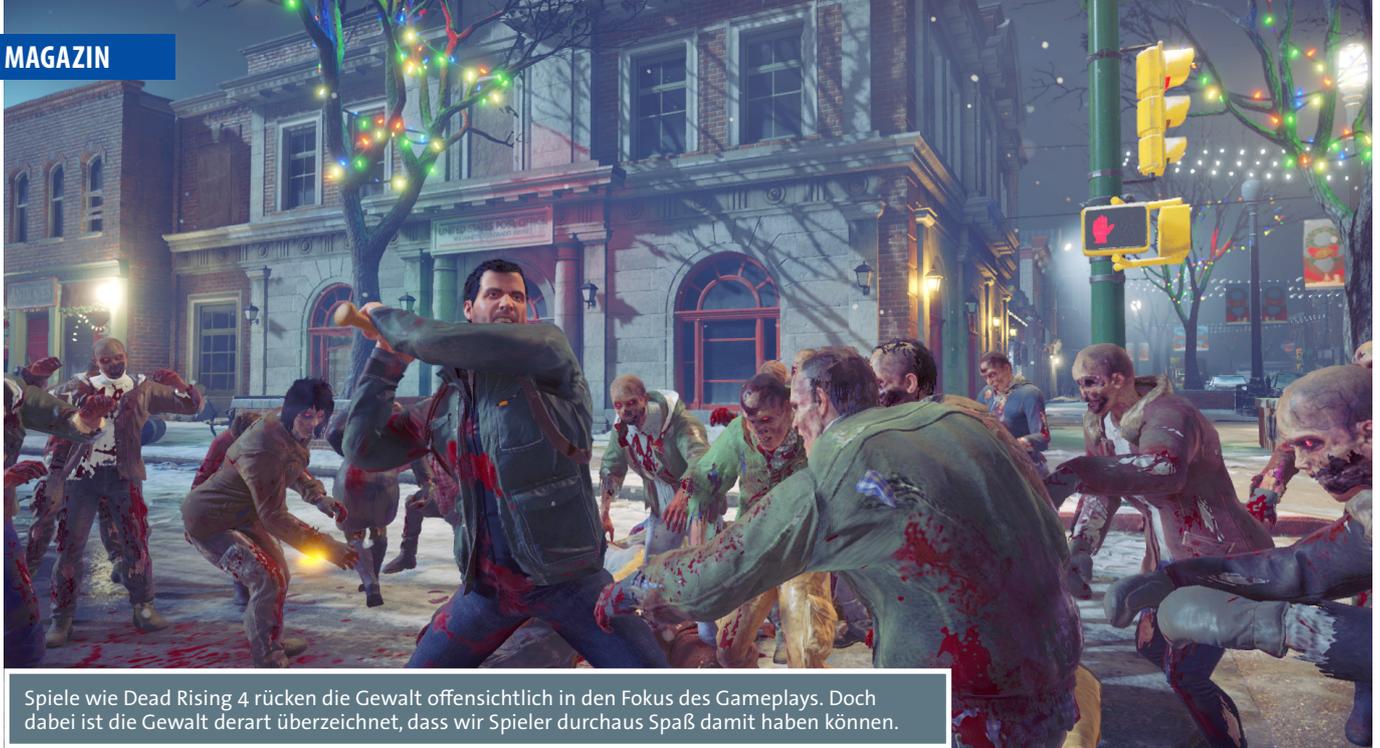
»Bei Kindern ist das eben noch nicht so, dass sie diese Dinge verstehen und einordnen können. Da besteht dann die Sorge, dass sie noch anfälliger für nicht intendierte Botschaften und Wirkungen von Medien sind. Die Idee des Kinder- und Jugendmedienschutzes ist daher, dass man Kinder und Jugendliche mit Medieninhalten konfrontieren sollte, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen und die auf der Basis ihrer Lebenserfahrung, ihrer kognitiven Fähigkeiten und dem Wissen, was sie haben, gut eingeordnet und bewältigt werden können.«



Das sogenannte Katharsis-Prinzip konnte bisher noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden. (Bild: Pixabay/Harut Movsisyan)



Nur weil jemand gerne Shooter wie beispielsweise *Metro Exodus* spielt, heißt das nicht, dass sich dadurch die Gewaltbereitschaft im wahren Leben erhöht.



Spiele wie Dead Rising 4 rücken die Gewalt offensichtlich in den Fokus des Gameplays. Doch dabei ist die Gewalt derart überzeichnet, dass wir Spieler durchaus Spaß damit haben können.

höhere Bereitschaft, selbst Aggressionen zu zeigen, ergibt. »Das wäre ein langfristiger Abstumpfungseffekt.«

Aber auch hier sollte man nicht gleich den Teufel an die Wand malen. Denn bei der Frage, ob sich Videospiele gewaltfördernd auswirken können, ist die Forschungslage einmal mehr nicht eindeutig – was typisch für die gesamte Gewaltwirkungsforschung ist, wie unser Experte erklärt: »Es gibt empirische Studien, die zu sehr unterschiedlichen Befunden kommen. Manche Studien finden solche langfristigen Desensibilisierungseffekte und eingeschränkte Empathie – andere Studien finden das nicht.«

Sieht man sich die Befundlage aller Studien an, dann sieht es so aus, dass Videospiele in der Regel keine oder nur sehr wenig Wirkung auf die Aggressionsbereitschaft oder eben auch die emotionale Desensibilisierung der Spieler haben. »Unter Umständen kann die sehr intensive und häufige Nutzung von gewalthaltigen Computerspielen schon ein Risikofaktor dafür sein, dass man eine gewisse Aggressionsneigung entwickelt«, gibt Leonard Reinecke zu.

#### Kontext ist wichtig!

Fälle von Spielern, die auch im wahren Leben zu Aggressionen oder sogar Gewalt nei-

gen, sollten allerdings immer im Kontext betrachtet werden. Denn der Effekt, den die Videospiele auf diesen Spieler haben, werden umso schwächer, je mehr Risikofaktoren man noch einbezieht, erklärt der Medienpsychologe: »Wenn man bei solchen Studien berücksichtigt, ob zum Beispiel die Mediennutzerinnen und -nutzer aus einem häuslichen Umfeld kommen, wo viele Konflikte herrschen, oder aus einem Umfeld, das schon ohnehin eine höhere Akzeptanz von Gewalt hat. Wenn man diese zusätzlichen Risikofaktoren mit einschließt, dann wird der Einfluss von Mediengewalt auf die eigene Aggressionsneigung immer kleiner.«

Kurz gesagt: Gewalt in Videospiele kann einen Risikofaktor darstellen, besonders wenn schon andere Faktoren das Verhalten beeinflussen. Doch insgesamt schätzt unser Experte Leonard Reinecke die Wirkung von Gewalt in Videospiele als eher gering ein: »Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass extreme Formen von Gewalt gegenüber Menschen – wie etwa Amokläufe – ursächlich alleine auf die Nutzung von Computerspielen zurückzuführen sind.«

#### Belohnung für Brutalos

Wenn wir einen Film schauen, dann lassen wir die Bilder einfach auf uns wirken. Bei Vi-

deospielen hingegen übernehmen wir einen aktiven Part und sind somit zumindest bis zu einem gewissen Grad selbst für unser Handeln in der virtuellen Welt verantwortlich. Daher muss doch Gewalt in Spielen automatisch viel schlimmer sein als in Filmen! Das ist doch schließlich auch der Grund, weshalb gewalthaltige Filme bei der »Killerspiel«-Debatte kaum auftauchen. Leonard Reinecke kann sich auch vorstellen, dass der aktive Part bei der Medienrezeption unter Umständen die Medienwirkung verstärken könnte: »Man rezipiert [das Geschehen] also nicht nur passiv, sondern vollzieht als Spielerin oder Spieler selbst im Spiel gewalthaltige Handlungen. Und man hat im Spiel einen direkten Vorteil dadurch, dass man gewisse Gewalttaten vollzieht.« Das Spiel belohnt uns für unsere Handlungen, und auch Gewalttaten werden mit Erfahrungspunkten, Loot oder Ähnlichem honoriert. Soweit die Theorie.

#### Sind Spiele schlimmer als Filme?

Doch auch hier ist die Forschungslage nicht eindeutig. »Es gibt keine klaren Indizien dafür, dass die negativen Effekte von Computerspielen größer wären als die Effekte von nicht-interaktiven Medien«, sagt der Experte. »Beide können in Kombination mit ande-



Videospiele wie A Way Out lassen uns häufig gar keine Wahl und zwingen den Spieler, Gewalthandlungen zu vollführen.



Die Mission »No Russian« in Call of Duty: Modern Warfare 2 kann selbst für abgebrühte Shooter-Fans ein harter Brocken sein.

ren Faktoren das Risiko für Aggressionsbereitschaft erhöhen. Aber sicherlich in einem eher moderaten Maße, wenn überhaupt.« Dass Videospiele im Vergleich zu Filmen und anderen Medien bei der »Killerspiel«-Debatte so schlecht wegkommen, liegt wohl an dem jungen Alter des Mediums. »Eine ähnliche Debatte gab es auch, als Film und Fernsehen neu waren. Die Bedenken gegenüber Medien werden häufig von Vertreterinnen und Vertretern der älteren Generationen geäußert, die mit neuen medialen Phänomenen wenig Berührungspunkte haben und ihnen daher skeptisch gegenüberstehen«, denkt auch unser Experte Leonard Reinecke.

Interessant ist auch, dass heutzutage immer mehr Videos auf Social Media in das Rampenlicht von Kritikern rücken. »Das ist auch ein gutes Beispiel dafür, wie ein altes Medium [– also der Film in Form von Video-clips –] in einem neuen Medium [– den sozialen Netzwerken –] auftaucht. Und die werden nun auch aktuell debattiert.«

### Gewalt als Ventil?

Videospiele dienen vielen als ein Ort, an den sie flüchten können, wenn ihnen mal im wahren Leben alles auf den Kopf fällt – Stichwort Eskapismus. Da ist es doch eigentlich auch eine gute Sache, wenn wir aufgestaute Aggressionen und Stress einfach mal im Spiel rauslassen können. Gewalt in Spielen kann doch auch was Gutes sein, oder etwa nicht? »In der Psychologie findet man dieses Prinzip unter dem Begriff Katharsis. Das ist die Idee, dass Gewalthandlungen eine Art Ventil darstellen können«, erklärt der Medienpsychologe Leonard Reinecke. Allerdings ergänzt er auch, dass die Forschung solche Katharsis-Effekte noch nie habe nachweisen können. »Es scheint nicht besonders gut zu funktionieren, Aggressionen auf ein anderes Ziel umzuleiten.«

Dass Videospiele dennoch entspannend und stresslindernd sein können, liegt in den Augen von Leonard Reinecke nicht daran, dass wir darin Gewalt ausüben können. Vielmehr geht es hier um die besondere Struktur von Videospiele. »Computerspiele können uns fesseln, und wir konzentrieren uns für einen bestimmten Zeitraum gänzlich auf das Spiel. Das hilft tatsächlich enorm dabei, eine psychologische Distanzierung [zum realen Leben] zu erreichen.«

Videospiele haben damit ein hohes Erholungs- und Stressbewältigungspotenzial. Allerdings sollte man hier Vorsicht walten lassen. Mit Hilfe von Videospiele dem Alltag zu entfliehen ist so lange normal, bis man sich übermäßig stark oder nur noch auf Videospiele als Ventil verlässt. Dauerhaftes Flüchten in Videospiele vor den negativen Umständen des wahren Lebens, worunter dann auch andere Aspekte des Lebens leiden, wird als dysfunktionale Stressbewältigung bezeichnet. Wie uns Dr. Daniel Illy, Facharzt für Psychotherapie, erklärt, handelt es sich hierbei um eines der neun Kriterien, an denen Spielsucht diagnostiziert wird. ★

## Die Tipps des Experten

Obwohl wir also nun festgestellt haben, dass die emotionale Taubheit, die hin und wieder beim Medienkonsum auftritt, eigentlich ganz normal ist, scheint es dennoch ein Phänomen zu sein, das uns beschäftigt. Schließlich würden wir uns sonst all diese Fragen nicht stellen, und ihr würdet diesen Artikel nicht lesen. Deshalb haben wir unseren Experten Leonard Reinecke nach Tipps gefragt, wie wir uns für bestimmte Themen wieder sensibilisieren können.

### Tipp 1: Erholung und Ausgleich

Der Medienpsychologe merkt gleich an, dass man durchaus zwischen kurzfristigen und langfristigen Wirkungen unterscheiden müsse. »Was man direkt nach dem Spielen als Abstumpfung wahrnimmt, hat ganz häufig mit ganz normaler Erschöpfung zu tun«, sagt er. Videospiele verlangen uns einiges ab und nach ein paar Stunden kann es schon dann natürlich mal vorkommen, dass wir einfach müde sind, weil wir uns so lange konzentrieren und auf unterschiedliche Reize reagieren mussten. »Dass man sich dann etwas leer im Kopf, abgestumpft und vielleicht auch ein bisschen taub fühlt, das ist vermutlich weniger ein Zeichen von emotionaler Desensibilisierung als ein akuter Zustand der Beanspruchung der Aufmerksamkeit und des gesamten kognitiven Systems.«

In jedem Fall empfiehlt der Experte aber, einen Ausgleich zu suchen. Am besten etwas, das sich von der sitzenden Tätigkeit des Spielens unterscheidet. Es wäre daher sinnvoll, sich eine körperliche Anstrengung zu suchen. Spazierengehen oder Sport bieten sich hier besonders an. »Es ist sinnvoll, einen Kontrapunkt zu dieser Bildschirmarbeit zu setzen«, sagt Reinecke.



Körperliche Anstrengung kann dabei helfen, sich von der Erschöpfung nach dem Spielen zu erholen.

### Tipp 2: Selbstreflexion

Wie Leonard Reinecke bereits gesagt hat, konnte die Forschung keine großen langfristigen Effekte von Gewalt in Videospiele feststellen. Dennoch stellen viele Spieler diese Abstumpfungseffekte bei sich selbst fest. Es kann daher nicht schaden, sein Verhalten und seinen Medienkonsum (nicht nur bei Videospiele sondern auch bei Filmen oder Büchern) kritisch zu hinterfragen. Das ist übrigens auch eine Methode, die uns Medienpädagogin Dr. Iren Schulz für die Medienerziehung von Kindern empfohlen hat. Dabei sei es wichtig, mit den Kindern über Gewalthandlungen in Spielen, die sogar in USK-6-Spiele wie Minecraft auftauchen, zu sprechen. Warum tut das Kind dem Schaf weh? Was sind die Motivationen? Wie fühlt sich das Kind dabei?

Eine Selbstreflexion kann also dabei helfen, sich von Sorgen zu befreien und sich wieder für bestimmte Themen zu sensibilisieren. Beispielsweise kann man sich auch fragen, warum man sich für bestimmte Spiele oder ein bestimmtes Genre entscheidet. Was sind eure Motivationen? Und wie fühlt ihr euch, wenn das Spiel von euch verlangt, Gewalt auszuüben? Wirkt jede Gewalthandlung gleich auf euch – oder gibt es Unterschiede?



Es kann helfen, die eigenen Entscheidungen in Spielen (hier: Life is Strange) zu hinterfragen.

### Tipp 3: Vielfalt

Als letzten Tipp schlägt unser Experte Abwechslung vor. Es ist nämlich tatsächlich wichtig, ein Gegengewicht zu finden, wenn wir selbst feststellen, dass uns der eigene Medienkonsum stört. »Es gibt ja auch eine Reihe von Medien, die zum Beispiel auf Kooperation setzen. Oder auf Interactive Storytelling und starke Empathie mit den Figuren«, sagt Leonard Reinecke. »Und ich kann mir vorstellen, dass ein verändertes Medienmenü eben ein Gegenprogramm sein kann und stärker für solche Aspekte wie Empathie für andere Personen sensibilisiert.«

Außerdem könnten Videospiele auch die Kooperationsfähigkeit steigern, die sich auch positiv auf das wahre Leben auswirken könne. »Kooperatives Handeln im Spiel kann auch einen förderlichen Effekt auf die Bereitschaft für prosoziales Handeln haben. Und so etwas kann sich vielleicht auch auf die Empathiefähigkeiten übertragen.«

Habt ihr eine derartige emotionale Taubheit oder Abstumpfung auch schon mal erlebt? Wie seid ihr damit umgegangen? Und wie steht ihr zu Gewalt in Videospiele? Schreibt uns!



Es kann sinnvoll sein, seinen eigenen Spielhorizont zu erweitern, etwa mit We Were Here Together.