

BESSER SPIELEN IM ALTER

Präzision, Spielverständnis und Reaktionsgeschwindigkeit lassen nach? Mit diesen Expertentipps könnt ihr dem altersbedingten Einrosten beim Spielen (und auch im Alltag) entgegenwirken. Von Nora Beyer

Unsere Expertin

Dr. Ellen Freiberger ist Sportwissenschaftlerin und Gerontologin. Sie forscht am Institut für Biomedizin des Alterns der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg im Bereich der Alterswissenschaften unter anderem zu körperlicher und kognitiver Aktivität und Mobilität im Alter und was diese unterstützt – oder schädigt. Die perfekte Anlaufstelle also, um unsere Frage zu beantworten, was gegen das altersbedingte Einrosten beim Spielen hilft.



Kommt Alter, kommt Verfall. Auch Spieler altern. Mit dem Alter ändern sich sogar unsere Spielepräferenzen. Haben wir als Jugendliche und junge Erwachsene noch problemlos zahllose Stunden in Shooter-Sessions oder im Aufbaustrategie-Allerlei verbringen können, wird mit zunehmendem Alter vieles schleichend anders. Nach einem arbeitsreichen Alltag abends noch in eine anstrengende Spielepartie starten? Nein, danke. Dann doch lieber einfach nur eine Runde good old Casual Gaming. Oder sogar rein passives Berieseln-lassen per Netflix und Co.

Das Spielen selbst wird mit fortschreiten dem Alter anders. Unsere körperlichen sowie kognitiven Fähigkeiten durchlaufen einen Wandel – und das nicht unbedingt zum Besseren. Sondern schnurstracks Richtung Verfall. Wir sind eben born to die – im wahrsten Sinne des Wortes geboren, um zu sterben. Und irgendwann werden wir tattrig sein und den Controller nurmehr in zittrigen, von Arthritis gezeichneten Händen halten können. Unsere Reaktionsgeschwindigkeit auf Tastatur und Maus wird meilenweit von dem entfernt sein, was uns einstmals in unzähligen Spielen unserer jüngeren Jahre zu Helden zahlloser Fantasywelten und Avataren ungezählter Pixel-Dynastien gemacht hatte. Und das Spielen von einst wird nur noch eine fleckige Erinnerung unserer Gaming-Vergangenheit sein – ohne Tiefenschärfe. Aber es gibt Hoffnung: Wir helfen und geben Tipps, um als Silver Gamer fit zu bleiben!

Im Alter wird alles schwieriger

Das Altern ist eine Tatsache des Menschseins, mit der wir wohl oder übel zurechtkommen müssen. Doch wir sind dem Altern nicht schutzlos ausgeliefert. Es gibt einige Stellschrauben physischer sowie kognitiver Natur, an denen wir drehen können und die uns – wenn sie uns auch freilich nicht ewige Jugend bescheren – doch gut altern lassen. Gut genug zumindest, dass wir auch im Alter noch Freude am Spielen haben.

Was passiert da eigentlich genau beim Alterungsprozess? Der ist hochkomplex und

findet, so Sportwissenschaftlerin und Gerontologin Ellen Freiberger, auf zwei Ebenen statt: »Das eine ist die physiologische Ebene, die sich mit dem Altern verändert. Das heißt, wir haben weniger Kraft, weniger Gleichgewicht, und auch die Sensorik ist eingeschränkt. Tasten, Sehen, Hören werden schwerer.« Unsere in vielen Spielen notwendige Auge-Hand-Koordination wird rapide schlechter. Aber auch auf kognitiver Ebene ändert sich einiges: »Wir können nicht mehr so viele Informationen auf einmal aufnehmen. Die Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer und die Merkfähigkeit verringert sich.«

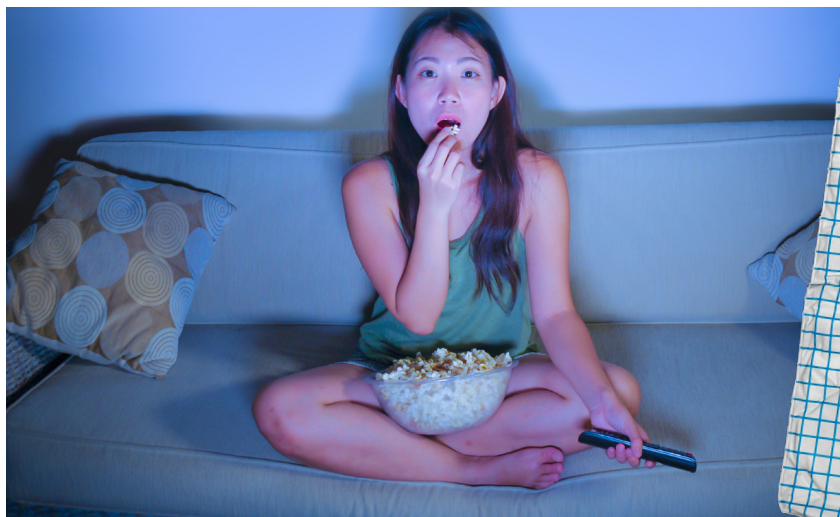
Bewegen, bewegen, bewegen

Wenn es erst mal so weit ist, ist es leider auch oft zu spät. Die Devise lautet also: Jetzt Grundlagen legen gegen das altersbedingte Einrosten später. Freiberger meint dazu:

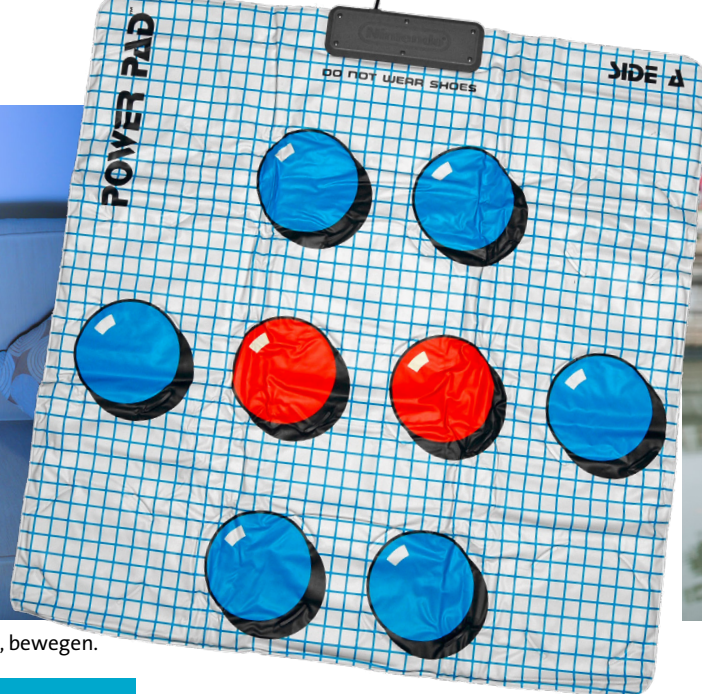


Ein komplexes Spiel wie Crusader Kings 3 überfordert uns im Alter unter Umständen leichter, weil wir uns nicht mehr so gut an Einzelheiten erinnern können.





Stundenlanges Sitzen ist Gift für den Körper. Die Devise lautet: bewegen, bewegen, bewegen.



Das Power Pad für NES von 1986 ist ein frühes Beispiel für ein Exergame.



mindest teilweise – auf bewegungsfokussierte Spiele zu legen. Also: Einfach mal die Wii anschmeißen, aufs Balance Board von Wii Fit Plus steigen und ganz spielerisch dem Verfall ein Schnippchen schlagen!

Das Balance Board nutzt auch Dr. Ellen Freiberger in ihrer Altersforschung. Vorteil: »Spiele werden im Training gegen Altersgebrechen benutzt, weil sie Spaß machen.« Motivation für die Bewegung durch Spaß am Spiel. Simpel und effektiv. Und: Spiele wie Wii Fit Plus trainieren die »gesamtmotorische Kondition und Koordination«, nicht nur etwa die Auge-Hand-Koordination.

Tipps für die Bewegungslosen

Gegen das altersbedingte Einrösten hilft also am besten eine Kombination aus körperlichem und kognitivem Training. Weil das an den beiden zentralen Ebenen ansetzt, die altersbedingt abgebaut werden. Aber auch für die überzeugten »Spielern im Sitzen« Anhänger gibt es Abhilfe. Die trainieren in Spielen zwar oft automatisch ihre kognitiven Fähigkeiten. Je nach Genre etwa Fertigkeiten wie Aufmerksamkeit oder Konzentration. Für unseren Körper ist das lange Sitzen aber leider bekanntlich Gift. Ganz wichtig hier also: Bewegungsphasen bewusst einbauen!

Dr. Ellen Freiberger rät: »Unsere Empfehlung bei sitzenden Tätigkeiten ist, jede Stunde einmal aufzustehen.« Sitzen sei im wahrsten Sinne des Wortes tödlich: »Denn wenn wir vier Stunden am Stück sitzen, ist es nun mal so, dass wir ein 20 Prozent höheres Mortalitätsrisiko haben.«

Der Tipp für die bewegungslosen Gamer also? Wir müssen nur die langen Sitzphasen unterbrechen. »Nur«? Tatsächlich betont Freiberger diesen Zusatz. Denn: Schon das regelmäßige Unterbrechen der Sitzphasen helfe bereits. Sie rät deswegen, die »Sitzlücken« im Alltag, die sich uns anbieten, stets zu nutzen. Heißt: Abends bei der Werbung im TV aufstehen – und wenn es nur der Gang zur Toilette und wieder zurück ist. Oder:

Das Wii Fit Balance Board verbindet Bewegungstraining mit Spielen.

»Wie sich die beiden Ebenen entwickeln hängt stark davon ab, was wir in der Jugend aufgebaut haben und von welchem Level wir als Erwachsene kommen. Also von individuellem Verhalten und dem Lebensstil.«

Das wichtigste Mantra, das Dr. Ellen Freiberger im Gespräch dann auch gebetsmühlenartig wiederholt, lautet: »Bewegen, bewegen, bewegen.« Ideal gegen das altersbedingte Einrösten sind dabei Spiele, die Bewegung mit Kognition verknüpfen. Denn sie geben beiden Fähigkeitsfeldern, die bei Inaktivität im Alter rapide abnehmen, zugleich Futter. Perfekt dafür sind Fitnessgames, sogenannte Exergames. Im Gegensatz zu Spielen mit Maus und Tastatur oder Controller, bei denen wir uns meist sitzend durchs Spielgeschehen bewegen, machen uns Exergames mobil und nutzen Bewegungssensoren, Bilderkennungsvorverfahren und Motion Capture.

Willkommen im Exertainment

Fitnessspiele gibt es bereits seit den 1980er Jahren. Einer der Vorreiter ist etwa das Power Pad, das 1986 für das Nintendo Entertainment System (NES) veröffentlicht wird. In den 1990er Jahren bekommt das Fitness-

spiel-Genre einen weiteren Boost – Life Fitness und Nintendo schließen sich zusammen und entwickeln gemeinsam ein ganzes Exertainment-System. 1998 wird Konamis Fitnessspiel Dance Dance Revolution veröffentlicht. Das erste größere Tanzspiel für den Heimanwender verkauft sich über drei Millionen Mal. Stolz Leistung!

Seitdem ist viel passiert. 2010 wird mit Kinect für die Xbox 360 die controllerlose Raumerfassung möglich (wenn auch nicht populär), und im selben Jahr erscheint der PlayStation-Move-Controller, der ähnlich wie die Wii funktioniert. Augmented Reality Apps für das Smartphone wie Ingress von 2013 und das unvershämmt erfolgreiche und quer durch alle Kultursparten wahlweise gehypte oder verurteilte Pokémon Go von 2016 bringen Bewegung in die Spiele.

Bewegungstraining per Spiel

Head-Mounted Displays wie Oculus Rift, HTC Vive oder PlayStation VR sind auf dem Vormarsch – und sind gelebte Exergame-Kandidaten, die auch vielfältig in der Altersforschung und Rehabilitation Anwendung finden. Ideal gegen das altersbedingte Einrösten beim Spielen ist es, den Fokus – zu-



Verbindet Bewegung mit Spielen: Pokémon Go ist eine ideale App gegen das Einrosten.



Wie wäre es damit, beim nächsten Mal in Dragon Age einfach nicht ins Questlog zu schauen? Versucht einfach mal, euch auch so an die Aufgaben zu erinnern! Das schult euren Geist.

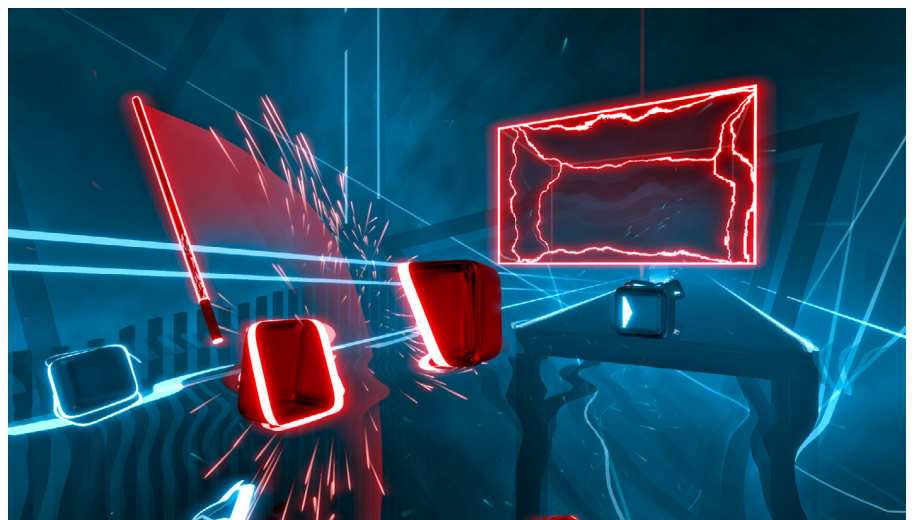
Beim Warten auf den Respawn im Multiplayer-Spiel oder das Ende des Ladebildschirms einfach mal aufstehen und eine Runde durch die Wohnung drehen!

Oben Spiel, unten Fußgymnastik

Aber muss es immer die Unterbrechung des Spiels sein und die bewusste Bewegung außerhalb des Spiels? Kann man nicht während des Spielens körperliche Übungen einbauen, um dem Einrosten entgegenzuwirken? Dr. Freiberger sieht das eher kritisch: »Die Erfahrung zeigt: In dem Augenblick, in dem wir unsere Aufmerksamkeit vom Spiel ablenken, funktioniert das Spielen nicht mehr.« Und: Gerade wenn wir mitendr in im Spiel sind und höchst konzentriert, würden wir Gefahr laufen, überhaupt nicht mehr auf unseren Körper und etwa eine schonende Sitzhaltung zu achten. Was da helfen könne: Zumindest die Umgebung anzupassen, etwa durch ergonomische Stühle oder die Einstellung der idealen Sitzhöhe. Und freilich, wie es Dr. Freiberger ausdrückt: »Natürlich kann ich oben spielen und unten Fußgymnastik machen«. Selbst das helfe schon wieder ein klein wenig gegen das Einrosten im Alter. Könnte aber natürlich vom Spielgeschehen ablenken.

Gegen das kognitive Einrosten

Gute Übungen gegen das kognitive Einrosten sind laut Dr. Freiberger kleine Merkfähigkeitsspiele, die wir auch gut in vielen Spielen trainieren können. Im Rollenspiel könnten wir etwa den Blick ins vorgefertigte Log- und Questbuch vermeiden und versuchen, die Infos, die uns NPCs zutragen, uns eigenständig und ohne Hilfe zu merken.



VR-Spiele wie Beat Saber bringen einen ganz schön ins Schwitzen. Und sie machen höllisch Spaß.

Oder wir lesen den Questtext durch, schließen ihn dann aber und versuchen im Anschluss, so viel wie möglich mit unseren eigenen Worten zu wiederholen.

In Shootern könnten wir einfach mal unsere Gegner zählen – oder die verschiedenen Gegnerarten. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich hier zusätzliche kleine Spiele oder Herausforderungen zu überlegen – was in sich ja bereits wieder eine kognitive Leistung ist –, um die eigene Kondition zu fordern. Und damit langfristig zu fördern. Spielen ist auf alle Fälle, so das Fazit auch von Dr. Freiberger, »wunderbar«. Zumindest wenn man ein paar Dinge beachtet.

Spiele sind lebenswichtig

Und nicht nur wunderbar, sondern auch im wahrsten Sinne des Wortes lebenswichtig. Denn, so Freiberger: »Dass Spiele wichtig sind, merkt man allein daran, dass es Spiele seit Beginn der Menschheitsgeschichte gibt. Spielen ist auf sämtlichen Ebenen unglaublich wichtig.« Umso zentraler ist es, dass wir das Spielen noch möglichst lange betreiben können. Auch weil uns das Spielen und die Spielwelten gerade im Alter, wenn wir aus gesundheitlichen Gründen oder mobilitätsbedingt nicht mehr so einfach um die Welt reisen oder überhaupt aus dem Haus gehen können, eine ganz einzigartige alternative Mobilität geben. Die Mobilität (in) der Fantasie. Spiele und ihre Welten, Universen und Abenteuer bieten so auch ganz neue Möglichkeiten und Freiheiten gerade auch für ältere Menschen. Damit wir diese später auch genießen können, ist es doch allemal wert, sich jetzt schon darauf vorzubereiten!

Respekt vor dem altersbedingten Einrosten beim Spielen sollten wir also durchaus haben. Es ist nun mal so, dass – egal wie turnschuhfit wir in jüngeren Jahren waren – einige Fähigkeiten wie unsere Auge-Hand-Koordination abnehmen. Der Zahn der Zeit nagt an uns allen, und dem Schicksal des Alterns können wir nicht entgehen. Aber wir können mobil bleiben, körperlich wie geistig, wenn wir entsprechend vorarbeiten. Und ganz lange Spaß am Spielen haben! ★