

Die spielerische Freiheit in Red Dead Redemption Online führt nicht selten zu toxischem Verhalten.

Tipps vom Psychologen

WENN'S MAL WIEDER ZU TOXISCH WIRD

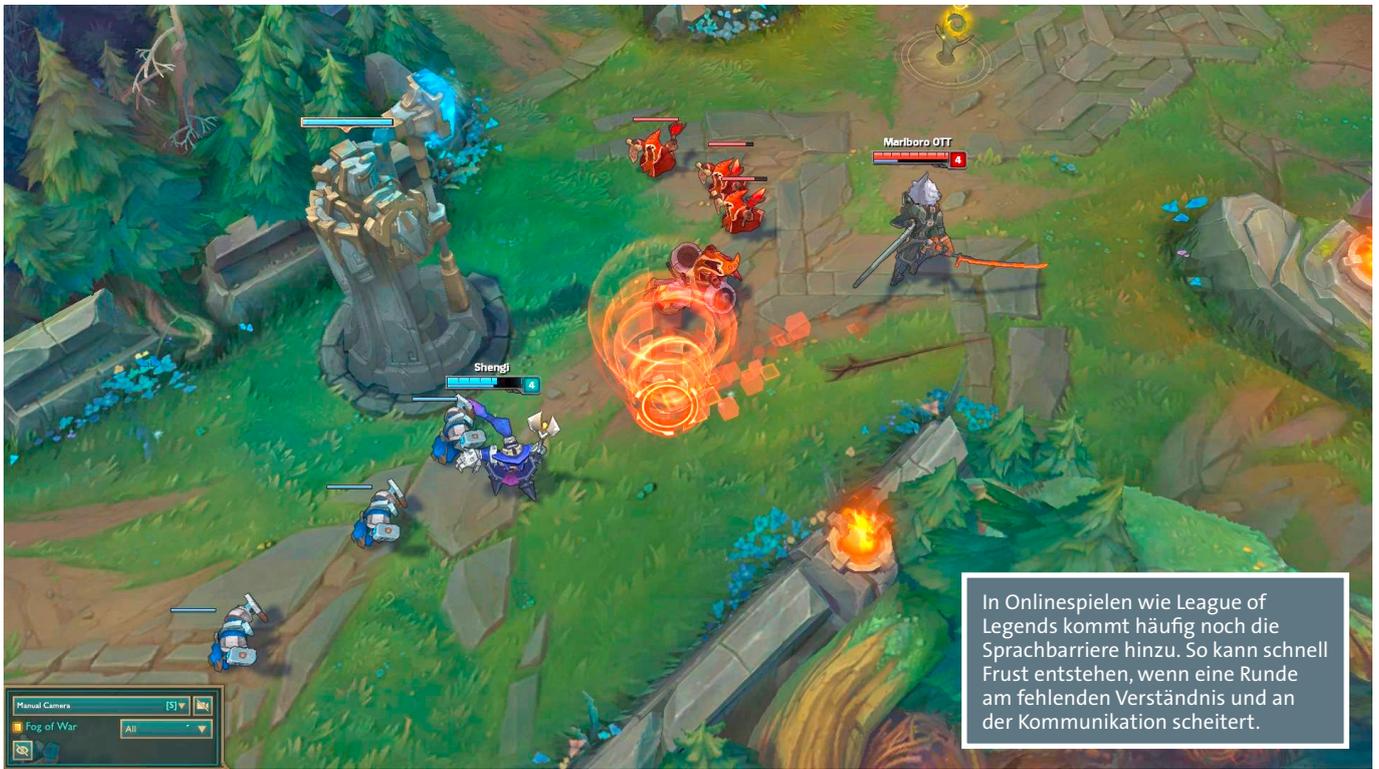
Mangelnde Erfolgserlebnisse in Videospielen können schnell zu Ernüchterung führen – im schlimmsten Fall entsteht sogar toxisches Verhalten. Ein Experte erklärt, wie wir besser mit unserem eigenen Frust und dem anderer umgehen können, um unser aller Spielerlebnis zu verbessern. Von Nora Beyer

Spieler, ärgere dich nicht? Von wegen: Wir ärgern uns, was das Zeug hält. Wie Tyler Blevins, alias Ninja, einer der weltweit populärsten E-Sportler und Streamer, erst kürzlich bemerkte: Wer nach einer Niederlage nicht wütend wird, der verliere gleich doppelt, schrieb er auf Twitter. In dem umstrittenen Post verbirgt sich ein wahrer Kern. Nicht immer ist Frust automatisch schlecht. Frust ist ja erst mal eine ganz natürliche Reaktion auf eine unerwünschte Erfahrung. Dass wir uns dann aufregen, gehört zur menschlichen Verfassung dazu und ist auch notwendig, denn: Auch und gerade negative Emotionen

wollen sich Bahn brechen. Und das sollte man ihnen auch erst mal zugestehen. Runterschlucken, verdrängen, gute Miene zum bösen Spiel machen. Das alles sind Reaktionen, die gesellschaftlich manchmal verlangt werden. Indem wir unseren Emotionen aber den Ausdruck verweigern, schwelen sie weiter in uns fort. Also: Das maximaltonale Frustkonzert in H(ass)-Dur im Angesicht des Spielerdaseins hat grundsätzlich seine Existenzberechtigung. Doch Frust kann schnell in toxisches Verhalten übergehen, wenn man diesen plötzlich an Mitspielern auslässt. Oft wird für das eigene Versagen die

Schuld bei anderen gesucht. Zwischen Frustrationsbewältigung und Mobbing liegt damit ein schmaler Grat. Wie etwa beim Free2-Play-MOBA League of Legends. Als Anfänger zieht man das ganze Team runter – und wird so schnell zur allgemeinen Zielscheibe für Ärger und Beleidigungen.

Was tun? Hier hilft es unter Umständen, bei den Mitspielern um Verständnis zu werben. Hat nicht jeder mal klein angefangen? Anfängerfehler macht eben jeder, und bekanntlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Oftmals sind die Mitspieler dann schon milde(r) gestimmt. Und auch uns



Unser Experte

Dr. Benjamin Strobel ist promovierter Psychologe. Als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Grimme-Institut war er für den Arbeitsbereich Games und Gesellschaft zuständig. Seit mehr als zehn Jahren beschäftigt er sich mit digitalen Spielen und ihrer kulturellen, medienpädagogischen und psychologischen Bedeutung. Sein Interesse gilt den besonderen Merkmalen digitaler Spiele, ihren Gemeinschaftsräumen und den vielfältigen Kulturpraxen rund um Games.

Bild © Benjamin Strobel



Toxisches Verhalten wie Cybermobbing ist kein Kavaliersdelikt. Und betrifft längst nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder. Hilfe gibt es bei staatlichen sowie NGO-Einrichtungen. (Quelle: Pexels)

selbst dürfen wir sagen: Stehen wir dazu, dass wir uns (noch) nicht auskennen und (noch) nichts reißen. Bleiben wir aber dran und lernen dazu, werden wir mit der Zeit besser werden – und weniger Frusterlebnisse haben. Psychologe Benjamin Strobel bestätigt das: »Untersuchungen zeigen tatsächlich, dass es den Frust mildert, wenn man sich klarmacht, dass die anderen nicht absichtlich schlecht gespielt haben, sondern dass sie Anfänger sind oder vielleicht einen schlechten Tag haben.«

Und wir können die negativen Emotionen sogar zu etwas Produktivem wandeln: »Man kann die Situation sogar aktiv verbessern, indem man schwächeren Personen Tipps

zum Spielen gibt und sie darin unterstützt, sich zu verbessern.« Das gibt uns selbst ein gutes Gefühl – und hilft den anderen! Und sollte doch mal gar nichts mehr gehen und das Frustrkonzert in H(ass)-Dur spielt auf: einfach mal kurz Abstand nehmen! Der Tipp vom Psychologen: »Wenn man gerade hochkocht, hilft es auch, erstmal Pause zu machen und erst mit einem abgekühlten Kopf ins Spiel zurückzukehren. Wichtig ist, auf sich selbst zu achten und zu erkennen, wenn eine Pause nötig ist.«

Besser miteinander reden

Ein Problem ist auch, dass die Kommunikationsstrukturen in Spielen frustanfällig sind.

Spiele finden im digitalen Raum statt, und in Onlinespielen ist die Kommunikation zwischen den Spielern oft beschränkt auf Chatzeilen. Da fallen aber die audiovisuellen Marker weg, die wir als Menschen im Face-to-Face-Kontakt instinktiv lesen und deuten. Menschliche Kommunikation ist eine hochkomplexe Angelegenheit. Stimmungen werden über tonale Marker subtil transportiert, kleinste Veränderungen in der Mimik machen manchmal den Ausschlag, wie wir Kommunikation wahr- und aufnehmen und wie wir dann im Gegenzug reagieren. Konnten wir uns bei LAN-Partys früher noch produktiv-kommunikativ live anschreien, bleibt uns heute oft nicht viel mehr als eine Zeile

EXPERTEN-TIPPS

WAS TUN GEGEN TOXISCHES VERHALTEN?



Um Verständnis der Mitspieler werben



Abstand nehmen und Kopf frei machen

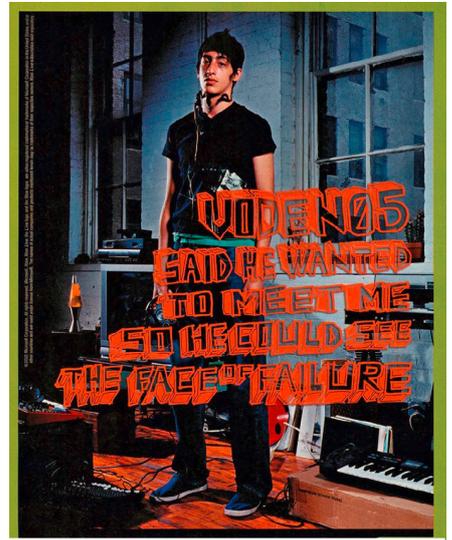


Um bessere Kommunikation bemühen



Übergriffe melden/ Hilfe suchen

Die Tipps unseres Experten im Überblick. Toxisches Verhalten kann sowohl bei einem selbst als auch bei anderen entstehen. Selbstreflexion und rechtzeitiges Einschreiten sind wichtig.



Fragwürdige Marketingstrategie bei Microsoft zum Launch von Xbox Live 2002. Viele Spieleunternehmen haben toxisches Verhalten in der Vergangenheit gezielt zu Werbezwecken genutzt. (Quelle: retromags.com)



Ninja @Ninja · 18. Feb.

The phrase "it's just a game" is such a weak mindset. You are ok with what happened, losing, imperfection of a craft. When you stop getting angry after losing, you've lost twice.

There's always something to learn, and always room for improvement, never settle.

Ninjas berühmt-berüchtigter Tweet hat einen wahren Kern: Nicht immer ist Frust schlecht, er kann auch in eine positive Wirkung gelenkt werden, wenn man darüber nachdenkt. (Quelle: Screenshot Twitter)

ler ihren Spielern zu viele Freiheiten lassen. So etwa in Red Dead Redemption Online. Rassistische Äußerungen sind dort an der Tagesordnung, und Gruppen können sogar den Ku-Klux-Klan nachstellen, ohne großartig vom Entwickler ausgebremst zu werden. Ob unangemessener Scherz oder Ernst, Red Dead Redemption 2 ist da längst kein Einzelfall. Wirksame Sanktionierungsmechanismen werden von den Spielestudios noch immer zu wenig oder zu langsam durchgesetzt. Die Reporting-Systeme innerhalb von Mehrspielermodi sind häufig unzureichend. Was etwa bei Blizzard und Riot Games versucht wird: Statt Beschwerdesysteme soll positive Bestärkung toxisches Verhalten in den Communitys reduzieren. Heißt: Nach einer Spielrunde können die Spieler diejenigen auszeichnen, die besonders gut gespielt haben oder freundlich waren.

In Blizzards Overwatch hat diese Positiv-feedback-Schleife nach eigenen Angaben die Menge beleidigender Chatkommunikation um bis zu 30 Prozent reduziert. Riot Games' League of Legends hat schon 2012 das »Honor«-System eingeführt. Die Spieler können im Anschluss an eine Spielrunde ihre Mitspieler entlang positiver Evaluations-elemente wie Teamwork, Positivität und Strategie bewerten. Wenn die Spiele selbst keine oder keine wirksamen Strategien gegen toxisches Verhalten haben, bleiben für Betroffene Initiativen wie JUUUPORT oder das Bündnis gegen Cybermobbing. Auch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik bieten hier Merkblätter und Hilfestellen. Und wenn alles andere scheitert, bleibt in letzter Instanz freilich nur der Gang zur Polizei.

Zeit für Veränderung – bei uns

Zwar können Entwickler mit Spieldesign Frust und im nächsten Schritt Mobbing begünstigen, doch die Antwort, wie man mit toxischem Verhalten umgehen soll, fängt zu-



Das Honor-System (im Charakterprofil links unten) bei League of Legends soll helfen, toxisches Verhalten in Spielen zu reduzieren. Belohnung für Nettiquette quasi. (Quelle: leagueoflegends.fandom.com)

Wuttext in GROSSBUCHSTABEN und Multi-Anführungszeichen!!! Das schränkt einerseits unsere Möglichkeiten ein, unserem erlebten Frust Ausdruck zu verleihen. Andererseits kommt durch die Kommunikationsform Text an sich zusätzliches Frustranzpotenzial dazu. Denn: Textkommunikation ist fehleranfällig. Hier kann viel falsch verstanden und missinterpretiert werden. Das sorgt für zusätzliche Konflikte und Frust.

Expertentipp vom Psychologen: Lassen wir es gar nicht so weit kommen. »Gerade wenn man sich schnell absprechen muss, fallen Höflichkeiten mal unter den Tisch,

und unbedacht formulierte Aussagen können schnell mehrdeutig klingen. Bei Unklarheiten hilft es, nachzufragen, anstatt Missverständnisse einfach im Raum stehen zu lassen. Auch hier gilt: In der Regel steht keine böse Absicht dahinter und es hilft, sich daran zu erinnern.« Ob die Kommunikation gelingt (oder scheitert), können wir also im Spiel beeinflussen. Und uns und anderen dadurch Frust ersparen.

Gegen toxisches Verhalten

Festzuhalten ist, dass toxisches Verhalten auch dann entstehen kann, wenn Entwick-

ACT LOCALLY – KILL GLOBALLY ON HEAT.NET!

NAME: Douglas McClure

HOMETOWN: Kokomo, IN

RANK IN NET FIGHTER: 1st

DEGREES EARNED: 235,000, traded 27,500 to buy Quake™ in the HEAT store

“I USED TO SMILE AND HAND PEOPLE THEIR FRENCH FRIES, SECRETLY IMAGINING A GIANT TARGET ON EACH ONE'S CHEST AS THEY WALKED TO THE KETCHUP STAND. AFTER I PLAYED OTHERS ON HEAT.NET'S NET FIGHTER, I FELT BETTER AND SUDDENLY ALL THE TARGETS DISAPPEARED!”

HEAT USER NAME: reniu

TOURNAMENT RECORD: 12-2

FAVORITE SPECIAL MOVE: swinging knife decapitation

TRASH TALK EXCERPT: “Now that's what you call a super-close shave!”

OTHER FAVORITE GAMES ON HEAT.NET:

Quake™, Hexen II™, Outlaws™, Diablo™, Warcraft II™



NET FIGHTER™, THE ONLY FIGHTING

GAME ON THE INTERNET!

LOCALLY—get the HEAT internet game network box at your local computer store! GLOBALLY—log on to HEAT.NET NOW! Through HEAT.NET and the miracle of CyberOversion, all over the globe! You'll feel better, the whole world will feel better!

NAME: Bill Shultz

HOMETOWN: Portsmouth, VA

RANK IN NET FIGHTER: 2nd

DEGREES EARNED: 197,500, traded 17,500 to buy Soud: Industrial Evolution™ in the HEAT store

“I USED TO TAKE OUT MY BULLETS, AND ON EACH ONE I WOULD WRITE THE NAME OF EACH PERSON ON MY BUS. THEN A FRIEND SHOWED ME I COULD PURGE MY VIOLENT URGES IN NET FIGHTER ON HEAT.NET AGAINST OTHER PEOPLE. THANKS TO HEAT, THE PEOPLE ON MY BUS WILL NEVER KNOW HOW CLOSE THEY CAME!”

HEAT USER NAME: thunderhammer

TOURNAMENT RECORD: 9-3

FAVORITE SPECIAL MOVE: forked lightning kick

TRASH TALK EXCERPT: “Stop hitting like a sisay girl!”

OTHER FAVORITE GAMES ON HEAT.NET:

Blood™, Duke Nukem™, Total Annihilation™, Shadow Warrior™, Postal™



nächst bei uns selbst an. Wir müssen unser eigenes Verhalten reflektieren und gegebenenfalls anpassen: Frustempfinden ist grundsätzlich in Ordnung und will ausgelebt werden. Aber alles mit Maß.

Beobachten wir uns einmal selbst: Regen wir uns immer wieder an denselben Stellen im Spiel total übertrieben auf? Dann treten wir doch einfach mal wortwörtlich in Distanz zu der Situation, die uns solchen Frust macht. Machen wir für eine Zeit etwas ganz anderes – etwa einmal um den Block laufen oder bewusst zehnmal tief ein- und ausatmen. Und erst dann kehren wir zurück ins Spiel. Selbstreflexion sei ein wirksames Mittel, dem eigenen Frusterleben entgegenzuarbeiten, so Strobel: »Dabei kommt es besonders darauf an, sich selbst zu kennen. Gibt es bestimmte Situationen oder Dinge, die mich auf die Palme bringen? Dann sollte ich versuchen, diese Situationen zu vermeiden, oder einen Plan schmieden, wie ich mich in solchen Momenten verhalte. Zum Beispiel kann ich mich selbst verpflichten, zunächst eine Pause zu machen und das Gespräch erst wieder aufzunehmen, wenn ich mich beruhigt habe.«

So spielen wir alle besser

Toxisches Verhalten lässt sich nicht einfach nur unserer individuellen Frustrationstoleranz und unserem Umgang damit in die Schuhe schieben. Vor allem weil die Studios dieses sogar selbst als Marketingmotor missbraucht haben. Als Xbox Live 2002 beworben wurde, nutzte Microsoft teils fragwürdige Marketingstrategien. Auf einem Plakatmotiv sieht man einen frustriert dreinblickenden Jugendlichen. Darüber steht, dass sein Gegner ihn sehen wollte, damit er sehen könne, wie das Gesicht eines Verlierers aussehe. Heat.net, das Online-PC-Gaming-System von SegaSoft, das 2000 einge-

stellt wurde, stilisiert auf einem Werbemotiv zu Net Fighter von 1998 zwei kämpfende Avatare, über deren Köpfe Bilder der »echten« Spieler geklebt sind. In den Kurzbiographien der Spieler heißt es: »Ich hatte die Angewohnheit, meine Kugeln einzeln mit den Namen aller Leute in meinem Bus zu beschriften. Dann hat mir ein Freund gezeigt, dass ich all meine gewalttätigen Fantasien gegenüber anderen Menschen in Net Fighter ausleben kann. Dank Heat werden die Leute in meinem Bus niemals herausfinden, wie nah dran sie waren.« Spiele als Kompensationsräume für gewalttätige Ver-

haltensweisen? Diese Art von unglücklicher beziehungsweise zynischer Marketingstrategie gehört zum Glück der Vergangenheit an. Aber: Ein weiter Weg ist es nach wie vor. Während Frust zu einem bestimmten Grad zum Spielen freilich immer dazugehört wird und auch darf, sollten wir alle weiterhin daran arbeiten, dass für toxisches Verhalten in Spielen kein Platz ist. Hier kann jeder seinen Beitrag leisten: Grenzen ziehen, das eigene Verhalten reflektieren, Übergriffe sofort melden und Betroffenen Unterstützung anbieten. So spielen wir am Ende alle besser miteinander. Und gesünder. ★

Anlaufstellen für Betroffene

Cybermobbing sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Schon bei den kleinsten Anzeichen gilt es daher, einzuschreiten und die Situation zu entschärfen. Sollte ein Schlichtungsversuch allerdings nicht anschlagen, gibt es viele Anlaufstellen für Betroffene. Wir haben euch hier die wichtigsten zusammengefasst.

Bündnis gegen Cybermobbing

Hier findet ihr Ratgeber für Schüler, Lehrer und Eltern, Informationen zur Rechtsberatung sowie eine Liste qualifizierter Berater.
www.buendnis-gegen-cybermobbing.de

JUUUPORT

Juuuport bietet eine Anlaufstelle für alle, die Beratung zum Thema Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenklau, Cybergrooming, Sexting, Gaming oder Onlinesucht suchen.
www.juuuport.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Hier findet ihr Informationen zu Cybermobbing wie Hintergrundreports, Statistiken und Anlaufstellen für Betroffene.
www.bmfsfj.de

Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik

Auch hier findet ihr wichtige Informationen zu Cybermobbing und auch Cyberstalking mit weiterführenden Links zu Beratungsstellen.
www.bsi-fuer-buerger.de

Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Hier findet ihr nicht nur wichtige Informationen zum Thema, sondern auch hilfreiche Tipps, wie ihr euch vor Cybermobbing schützen könnt. Diese Tipps sollten auch Eltern bei der Medienerziehung berücksichtigen.
www.polizei-beratung.de