

Text:
Nicolas Hoberg,
Benjamin Strobel
und
Jessica Kathmann

Mit Games

Können
digitale Spiele
uns
widerstands-
fähiger
machen?

Zocken gegen die Schrecken der Klimakrise: Die innere Widerstandsfähigkeit gegen äußere Bedrohungen mithilfe von Videospiele zu verbessern, mag zunächst nach einer absurden Idee klingen. Psychologische Erkenntnisse zur Wirkung von Spielen geben jedoch Anlass, diese Idee einer genaueren Betrachtung zu unterziehen.

Einleitung

Die fortschreitende Zerstörung unserer Lebensgrundlagen im Rahmen des Klimawandels stellt nicht nur eine Bedrohung der körperlichen Gesundheit dar, sondern bringt auch eine erhebliche Gefahr für das psychische Wohlbefinden mit sich. Jene Unsicherheiten auszuhalten, die mit Zukunftsherausforderungen wie dem Klimawandel einhergehen, erfordert von Menschen ein hohes Maß an innerer Widerstandsfähigkeit, welche in der Psychologie als Resilienz bezeichnet wird. Unter dem Begriff der Futures Literacy (FL) hat die UNESCO (2023) Resilienz als eine der zehn Teilkompetenzen beschrieben, welche die Handlungsfähigkeit von Individuen bei der Gestaltung einer von Unsicherheit geprägten Zukunft sicherstellen sollen. Der Aufbau von Resilienz ist untrennbar mit unserer Fähigkeit verbunden, auf unvorhergesehene und unerwartete Zukunftsereignisse zu reagieren. So ist Resilienz unabdingbar dafür, mit den Unsicherheiten umzugehen, die von dieser Zukunft ausgehen.

In den vergangenen Jahren haben die Potenziale von Videospiele zur Förderung verschiedener menschlicher Kompetenzen (wie etwa Kooperation, räumliches Denken etc.) eine wachsende Aufmerksamkeit in wissenschaftlichen und bildungspolitischen Diskursen erfahren. An die großen gestalterischen Freiheiten und einzigartigen Eigenschaften des Mediums knüpft sich die Hoffnung auf einen hohen Nutzen für die Vermittlung einer Vielzahl von Kompetenzen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob und welchen Beitrag Videospiele zum

zur Resilienz

Aufbau der Zukunftskompetenz Resilienz gegen die psychischen Belastungen des Klimawandels leisten können. Dieser Frage möchten wir in diesem Beitrag nachgehen.

Klimawandel und psychische Gesundheit

Dort, wo uns die Klimakrise als unmittelbare (Natur-)Gewalt in der katastrophalen Gestalt von extremen Wetterereignissen wie lebensbedrohlicher Hitze und Kälte, Stürmen und Überschwemmungen gegenübertritt, wird sie nicht selten von akuter Todesangst und traumatischen Verlusterfahrungen begleitet. Doch nicht nur diese Gefahren für Leib und Leben, auch die indirekten Folgen der Klimakrise – etwa Hunger, Vertreibung und Kriege – stellen Bedrohungen für das psychische Wohlbefinden dar. Sie finden ihren emotionalen Ausdruck in einer zunehmenden Verunsicherung, Sorgenreichtum und Gefühlen der Hilf- und Hoffnungslosigkeit. Wenn sich diese Gefühle ausweiten, gefährden sie in Gestalt von posttraumatischen Belastungsstörungen, Depression und Angsterkrankungen die menschliche Gesundheit. Dabei sind die Belastungen ungleich verteilt: Während der globale Süden mit sehr konkreten Bedrohungen menschlicher Lebensgrundlagen konfrontiert ist (wie Hungertode durch Ernteausfälle), wirken diese aus europäischer Perspektive weniger greifbar und äußern sich stärker in abstrakten Zukunftsängsten (z. B. vor dem Verlust von Wohlstand und Lebensqualität). In Konsequenz wird durch die direkten und indirekten Folgen des Klimawandels nicht nur die menschliche Gesundheit, sondern

auch die Leistungs- und Innovationsfähigkeit unserer Volkswirtschaften bedroht. Beides zusammen sind jedoch unabdingbare Voraussetzungen für die Bewältigung der aus der Klimakrise erwachsenden Zukunftsherausforderungen.

Gaming und Resilienz

Unser Wissen über die Natur des Menschen gibt Hoffnung, dass wir uns für diese Herausforderungen wappnen können. In der Psychologie versteht man unter Resilienz die Widerstandsfähigkeit eines Individuums, „sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse [...] erfolgreich zu entwickeln“ (Warner 2022). Hinter dieser Definition verbirgt sich die Beobachtung, dass Menschen unter bestimmten Bedingungen dazu imstande sind, den größten Widrigkeiten zu trotzen – ohne dabei von ihnen beschädigt zu werden. Ein stärker an den Wirtschaftswissenschaften orientiertes Verständnis von Resilienz findet sich im Rahmen des Futures-Literacy-Konzepts der UNESCO. Laut UNESCO-Definition resultiert Resilienz aus „Diversifizierungsansätzen für den Umgang mit Unsicherheit und Risiken“ (UNESCO 2023, freie Übersetzung). Dieser Definition liegt die Annahme zugrunde, dass Menschen zur Absicherung gegen Risiken der Zukunft auf eine breite und vielseitige Aufstellung ausgleichender Ressourcen setzen sollen – ähnlich einem Fondsmanager, der sich gegen wirtschaftliche Risiken durch Diversifizierung seines Aktienportfolios rüstet. Nach diesem Verständnis ist ein Mensch dann resilient, wenn ihm viele Quellen psychischer (auch emotionaler)

Ressourcen zur Verfügung stehen, auf die er im Falle der Bedrohung oder des Wegfalls einer anderen Ressource (z. B. durch den Klimawandel) kompensatorisch zurückgreifen kann. Aus den oben genannten Perspektiven auf Resilienz ergeben sich für die Rolle digitaler Spiele für den Aufbau von Resilienz zwei Fragen: (1) Welchen Beitrag können digitale Spiele zur Herstellung von Resilienz leisten? (2) Welche (kompensatorischen) psychischen Ressourcen können durch Videospiele erschlossen werden? Im Angesicht der großen Vielfalt von Games erscheint es unwahrscheinlich, dass sie in dieser Sache eine ganz universelle Wirkung entfalten.

Selbstwirksamkeit im Spiel erfahrbar machen

Um zu klären, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit Videospiele wirksam zur Förderung von Resilienz beitragen können, ist zunächst ein genauerer Blick auf das zugrunde liegende Konzept notwendig. Ein zentraler Aspekt von Resilienz liegt darin, auch – und gerade – im Angesicht von Krisen das Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung in möglichst vielen Lebensbereichen zu behalten. Eine solche Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die innere Überzeugung, auf sich und die eigene Umwelt Einfluss nehmen zu können. Wer eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung hat, denkt also von sich selbst, Anforderungen gut bewältigen zu können. Digitale Spiele sind als interaktives Medium ausgezeichnet dazu in der Lage, Situationen herzustellen, die uns Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglichen, und

unsere Selbstwirksamkeitserwartung zu stärken. Sie erschaffen einen Spiel-Raum, innerhalb dessen die Spielenden frei mit dem Spiel interagieren können. Dadurch, dass das Spiel – im Rahmen seiner Programmierung – auf die Eingabe der Spielenden reagiert, verstärkt sich bei diesen somit die Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit und Agency (Jennings 2019), da ihre Handlungen unmittelbare Folgen nach sich ziehen.

Große spielerische Vielfalt

Die Schwerpunkte der Spiele können dabei ganz unterschiedlich sein: In Simulationsspielen wie *Stardew Valley* (ConcernedApe 2016) lassen sich idyllische Farmen bewirtschaften und Häuser bauen. In der *Goat Simulator*-Reihe (z.B. in *Goat Simulator 3* [Coffee Stain North 2022]) richtet man hingegen als Ziege das größtmögliche Chaos an: mit dem umgeschnallten Jetpack Tankstellen rammen, bis sie explodieren, oder vom höchsten Turm auf ein Trampolin in einem leeren Pool springen – fast alles ist möglich. Was diese Beispiele verbindet, ist der Gestaltungsspielraum, in einem vom Spiel gesteckten Rahmen kreativ mit den zur Verfügung gestellten Möglichkeiten und den eigenen Fertigkeiten umzugehen. Das eigene Handeln wird dabei als wirksam und wichtig gezeugt und erlebt.

Games als Rückzugsorte

Während der Coronapandemie, insbesondere in Zeiten starker gesellschaftlicher Beschränkungen, wurde deutlich sichtbar, dass Games von Spielenden mitunter als Rückzugsorte genutzt werden. Die einen schalten die Spielkonsole ein, um wenigstens in digitalen Wäldern wandern zu gehen und die Welt zu sehen (siehe Sonntag 2020). Andere nutzen Games dazu, um soziale Kontakte zu pflegen – manch einer verlagert sogar die eigene Hochzeit in Spielwelten wie die von *Animal*

Crossing: New Horizons (Nintendo EPD 2020), um gemeinsam feiern zu können (siehe Garst 2020). An diesen Beispielen werden zwei weitere Chancen für die Resilienz-förderung deutlich: Zum einen können wir in Games einen Ausgleich zu den Defiziten in anderen Lebensbereichen finden und sie auf diesem Wege in unser Gefühlsmanagement einbinden. Zum anderen können sie ein sozialer Begegnungsraum sein, der uns durch den Kontakt zu anderen stärkt.

Gefühlsmanagement

Wie die Resilienzforschung zeigt, sind Menschen umso widerstandsfähiger, je besser ihr Gefühlsmanagement ist. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Emotionsregulation (vgl. Seiferling/Turgut/Lozo 2022). Um die eigenen Gefühle zu regulieren, können Menschen zu unterschiedlichen Strategien greifen, wobei einige langfristig günstigere Ergebnisse erzielen als andere. So sind zwar beispielsweise Alkoholkonsum und Grübeln mögliche Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen. Die erste Strategie kann uns zwar kurzfristig betäuben, jedoch kann sie uns langfristig auch abhängig machen. Die andere Strategie kann den erlebten Stress sogar noch erhöhen, wenn sich keine konstruktive Problemlösung anschließt. Am günstigsten für unsere psychische Gesundheit sind demnach Strategien, die es uns erlauben, die eigenen Emotionen zu verändern oder sie zu akzeptieren. Games können bewusst oder unbewusst in diese Strategien eingebunden werden. Spiele wie *Call of Duty: Black Ops III* (Treyarch 2015) oder *Fortnite* (Epic Games/People Can Fly 2017), in denen es um Auseinandersetzung, Kampf und Wettbewerb geht, können durch ihr rasantes Spielprinzip zwar effektiv von negativen Gefühlen ablenken, durch Leistungsdruck ihrerseits aber auch weiteren Stress erzeugen.

Dass einige Spiele zur Emotionsregulation womöglich besser geeignet sind als andere, kann ein Beispiel aus den letzten Jahren veranschaulichen. Die Insel-Simulation *Animal Crossing: New Horizons* wurde vielleicht auch deshalb zum Hit der Coronapandemie, weil sie Spielelemente aufweist, die dem Gefühlsmanagement entgegenkommen. Mit der Gestaltung einer idyllischen Insel, der Einrichtung eines virtuellen Hauses und gemächlicher Plauderei mit virtuellen Inselbewohnern bietet uns das Spiel einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Dabei ist wichtig zu bemerken, dass Art und Genre eines Spiels, die sich für Einzelne besonders gut dafür eignen, individuell unterschiedlich sein können. Vor diesem Hintergrund ist die Tatsache bedeutsam, dass wir digitale Spiele frei und bedürfnisgerecht auswählen können. Damit kommt uns im Sinne einer Rezeptionskompetenz zugleich die Verantwortung zu, solche Spiele auszuwählen, die uns guttun – jedenfalls wenn sie unsere Resilienz stärken sollen.

Raum für Gespräche

Auch soziale Beziehungen zu anderen Menschen sind resilienzförderlich, insbesondere wenn sie von hoher Qualität sind. Wir können uns dann über Probleme austauschen, Rückhalt erfahren und gemeinsam Lösungen finden. Digitale Spiele stellen auf vielfältige Weise Begegnungsräume dar: als verbindendes Element in Foren und Social Media, bei der gemeinsamen Arbeit in Community-Projekten (z.B. Wikis, Spiele-Modifikationen etc.) und natürlich beim gemeinsamen Spielen im Multiplayer (Strobel 2020).

Doch auch hier gilt: Nicht alle Spiele sind gleichermaßen dazu geeignet, Kontakte zu Mitspieler*innen zu vertiefen. Gerade in kompetitiven Spielen kommen zwar viele Menschen zusammen. Die kurzen Zufallsbegegnungen einerseits und

die mitunter aggressiven Auseinandersetzungen andererseits sind jedoch nicht immer ideale Voraussetzungen für die Pflege bestehender oder das Knüpfen neuer Freundschaften. In festen Teams oder Gruppen zu spielen, kann die Bindungen zu anderen Menschen hier besser vertiefen, als allein in Zufallsteams zu spielen. Gute Rahmenbedingungen für die Pflege sozialer Kontakte finden wir deshalb auch in Sandbox-Spielen wie *Minecraft* (Mojang Studios 2009), in denen man die Spielwelt erkunden, Gebäude errichten und gemeinsam gestalten kann. Dass hier nicht immer zeitkritisch auf das Spielgeschehen reagiert werden muss, schafft Freiräume für persönliche Gespräche, Austausch über Belastungen des Alltags und die Vertiefung von sozialen Beziehungen.

Flucht ins Spiel

Die Möglichkeiten von Games zur Resilienzförderung haben allerdings auch Grenzen. Zuvorderst steht vor dem Hintergrund von Games als Rückzugsorte und Quelle von Selbstwirksamkeitserfahrung die Gefahr der Realitätsflucht. Ein anderer Ausdruck dafür ist der Begriff des Eskapismus. Dahinter verbirgt sich das Vermeiden eines unangenehmen oder langweiligen Lebens (Cambridge University Press & Assessment o.D.) bzw. der Realität durch ein Ausweichen in „Illusionen oder in Zerstreuungen und Vergnügungen“ (Duden o.D.), kurz „Wirklichkeitsflucht“ (Wirtz 2016). Digitale Spiele sehen sich dem Eskapismus-Vorwurf häufig ausgesetzt, da sie einen Flow-Zustand hervorrufen (Chen 2007) und psychische Grundbedürfnisse befriedigen können (Przybylski u.a. 2010). Auch wenn Eskapismus über Medien zum normalen Spektrum menschlichen Verhaltens gehört, kann er sich unter bestimmten Umständen negativ auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Problematisch wird es



etwa dann, wenn aus kurzen Urlaubszeiten ein regelrechter Umzug in Medienwelten wird und Spieler*innen sich aus anderen Lebensbereichen völlig zurückziehen.

Mit Games zur Resilienz

Wir fassen zusammen: In Zeiten der Klimakrise sehen sich Menschen einer Vielzahl emotionaler Herausforderungen ausgesetzt, die ihr psychisches Wohlbefinden bedrohen. Um diesen Herausforderungen trotzen zu können, benötigen wir ein Maß an psychischer Widerstandsfähigkeit und Robustheit, das uns nicht zur Passivität in Sorge und Depression verdammt. Resilienz als eine der Teilkompetenzen von Futures Literacy nimmt daher eine nicht zu vernachlässigende Rolle dabei ein, unsere Handlungsfähigkeit auch im Angesicht großer Zukunftsherausforderungen sicherzustellen.

Zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Resilienz können Videospiele aufgrund der einzigartigen, dem Medium inhärenten Gestaltungsmöglichkeiten unter bestimmten Voraussetzungen einen Beitrag leisten. Wo Games Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserleben ermöglichen, können sie Erfahrungsräume schaffen, die den Nährboden für die Reifung einer widerstandsfähigen Psyche bereiten. Als soziale Begegnungs- und Rückzugsräume sind sie in der Lage, der Unvorhersagbarkeit und den Schrecken der Klimakatastrophe eine sichere und vorhersagbare Umgebung gegenüberzustellen. Als Werkzeuge unserer Emotionsregulation können Videospiele einen Beitrag zur Regeneration unserer psychischen und sozialen Ressourcen leisten. Digitale Spiele entfalten ihre Potenziale zur Stärkung unserer Resilienz dabei nicht automatisch. Die Betrachtungen in diesem Beitrag können jedoch dabei helfen, geeignete Rahmenbedingungen zu identifizieren, unter denen erwünschte

Wirkungen wahrscheinlicher sind. Die Ergebnisse unserer Betrachtung legen die folgenden Schlussfolgerungen nahe: Das Potenzial von Spielen, unsere Resilienz zu fördern, erscheint dann umso größer,

1. je mehr erreichbare Ziele und überwindbare Hürden sie bieten, bei denen wir uns als kompetent und selbstwirksam erleben können,
2. je mehr Raum ihr Spieldesign für Interaktionen zulässt, sodass sozialer Austausch möglich ist und eine Vertiefung von Beziehungen begünstigt wird,
3. je besser sie dazu in der Lage sind, einen Ausgleich zu Stressoren des Alltags zu schaffen, und sich dadurch zur Emotionsregulation eignen.

Vor diesem Hintergrund kommt der Auswahl geeigneter Spiele und einem verantwortungsvollen Nutzungsverhalten eine entscheidende Rolle im Sinne eines erweiterten Verständnisses von Medienkompetenz zu. Zum Aufbau von Resilienz können wir uns nicht vollständig auf die Spiele verlassen. Es genügt nicht, zu spielen; wir müssen auch wissen, welche Spiele uns guttun.

Dieser Beitrag erschien am 27.03.2024 auf der Website der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) (www.bpb.de/games). Er ist unter der Creative-Commons-Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International“ veröffentlicht.



Die Psychologen Nicolas Hoberg und Dr. Benjamin Strobel und die Psychologin Jessica Kathmann beschäftigen sich in ihrer Arbeit mit den Bereichen „Psychologie und digitale Spiele“ sowie „Mentale Gesundheit und digitale Spiele“. Mit ihrer Plattform „Behind the Screens“ bieten sie Podcasts und Artikel sowie Fortbildungen und Beratung zu Games aus Sicht der Psychologie an.

Literatur:

Cambridge University Press & Assessment:

Escapism. In: Cambridge Dictionary. Cambridge o. D. Abrufbar unter: <https://dictionary.cambridge.org>
Chen, J.: *Flow in games (and everything else)*. In: Communications of the ACM, 4/2007/50, S. 31-34

Duden: *Eskapistisch*. In: Duden Online. Berlin o. D. Abrufbar unter: <https://www.duden.de>

Garst, A.: *The pandemic canceled their wedding. So they held it in Animal Crossing*. In: The Washington Post, 02.04.2020. Abrufbar unter: <https://www.washingtonpost.com>

Jennings, S. C.: *A Meta-Synthesis of Agency in Game Studies. Trends, Troubles, Trajectories*. In: Game. Games as Art, Media, Entertainment, 8/2019/1, S. 85-106

Przybylski, A. K./Rigby, C. S./Ryan, R. M.: *A Motivational Model of Video Game Engagement*. In: Review of General Psychology, 2/2010/14, S. 154-166

Seiferling, N./Turgut, S./Lozo, L.: *Emotionsregulation*. In: M. A. Wirtz (Hrsg.): Dorsch. Lexikon der Psychologie. Bern 2022. Abrufbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com>

Sonntag, S.: *Digitaler Urlaub: Games, die uns trotz Ausgangsbeschränkung die Welt zeigen*. In: Deutschlandfunk Nova, 12.04.2020. Abrufbar unter: <https://www.deutschlandfunknova.de>

Strobel, B.: *Communitys*. In: O. Zimmermann/F. Falk (Hrsg.): Handbuch Gameskultur. Über die Kulturwelten von Games. Berlin (Deutscher Kulturrat e.V.) 2020, S. 145-150

UNESCO: *The benefits of Futures Literacy*. In: Unesco.org, 2023. Abrufbar unter: <https://www.unesco.org>

Warner, L. M.: *Resilienz*. In: M. A. Wirtz (Hrsg.): Dorsch. Lexikon der Psychologie. Bern 2022. Abrufbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com>

Wirtz, M. A.: *Eskapismus*. In: M. A. Wirtz (Hrsg.): Dorsch. Lexikon der Psychologie. Bern 2016. Abrufbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com>

Ludografie:

Coffee Stain North: *Goat Simulator 3*. Coffee Stain Publishing 2022

ConcernedApe: *Stardew Valley*. ConcernedApe 2016

Epic Games/People Can Fly: *Fortnite*. Epic Games und Gearbox Publishing 2017

Mojang Studios: *Minecraft*. Microsoft 2009

Nintendo EPD: *Animal Crossing: New Horizons*. Nintendo 2020

Treyarch: *Call of Duty: Black Ops III*. Activision 2015