

Wellbeing-Tool zur Selbstfürsorge

MENTAL HEALTH UND EMPOWERMENT IN GAMES

Von Finja Walsdorff *Im Diskurs über digitale Spiele und Mental Health wird zunehmend deren positives Potenzial in den Fokus gerückt. Demnach können Spiele unser Wohlbefinden steigern, uns als soziale Räume den Kontakt zu anderen ermöglichen und sogar bei der Bewältigung von Problemen der psychischen Gesundheit helfen. Das Thema Mental Health findet außerdem immer häufiger auch in Spielen selbst statt – sowohl auf der Darstellungsebene als auch angeregt durch Anwender:innen, die Spiele als Werkzeuge für ihre Selbstfürsorge nutzen und sich dadurch empoweren.*

Kann die Gefühle anderer Menschen erspüren – das Abenteuerspiel LIFE IS STRANGE: TRUE COLOR stellt auch den Umgang der Protagonistin Ales mit Traumata und Ängsten dar.



„Meine Großmutter ist Anfang des Monats gestorben und es gab keine Trauerfeier und keinen Grabstein“, berichtet Twitter-Nutzerin Emiface Ende 2020 ihren Follower:innen. „Sie hatte darum gebeten, dass keine große Veranstaltung stattfindet und wollte einfach eingäsert werden. Aber ich wollte auf meiner Insel etwas Besonderes für sie machen. Sie und mein Großvater haben den Strand geliebt. Vor einer Weile mussten sie das Reisen aber aufgeben, da sie schon so alt waren. Diesen Sommer wären sie 65 Jahre verheiratet gewesen. Ich bin so traurig, weil ich mich nicht von ihr verabschieden konnte, aber jetzt kann ich mich jeden Tag an sie erinnern.“¹

Mit „ihrer Insel“ meint Emiface die virtuelle Welt des Nintendo-Titels **Animal Crossing: New Horizons**. Hier finden Spieler:innen sich auf einer idyllischen kleinen Insel wieder, die sie ihren Vorstellungen entsprechend gestalten können. Für Emiface gehört dazu das Errichten einer Gedenkstätte für die verstorbene Großmutter am Strand ihrer Animal-Crossing-Welt. An diesem virtuellen Ort der Ruhe hält sie nach dem Abarbeiten ihrer täglichen Aufgaben im Spiel regelmäßig inne – und damit ist sie nicht allein: In den Antworten auf ihren Tweet werden zahlreiche ganz ähnliche Ideen und Geschichten geteilt.

MEHR ALS ESKAPISMUS

Digitale Spiele werden in Wissenschaft und Öffentlichkeit zunehmend als Selbsthilfeprogramme positioniert, die das Potenzial haben, unser psychisches Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Wie das funktionieren kann, zeigen Geschichten wie die von Emiface, in denen es beispielsweise um Momente der Trauer und die Verarbeitung dieser mithilfe digitaler Spiele geht. Überhaupt findet **Animal Crossing: New Horizons** im Kontext von Gaming und Mental Health immer wieder Erwähnung: Als der Titel 2020 erschien, war die Corona-Krise in vollem Gange. In dieser von Unsicherheit und Social Distancing geprägten Zeit, die mit Gefühlen von Sorge, Einsamkeit und Langeweile einherging, hat sich die Nutzung digitaler Spiele als Bewältigungsstrategie und beliebtes ‚Krisenhobby‘ herauskristallisiert. Kein Wunder eigentlich: Angesichts der täglichen Hiobsbotschaften und der räumlichen Beschränkung auf die eigenen vier Wände im Lockdown war es für viele eine willkommene Abwechslung, einfach mal die Konsole oder den PC einzuschalten und sich in virtuellen Umgebungen zu bewegen, in denen die realweltlichen Sorgen der Corona-Pandemie keine Rolle spielten.

Daran anknüpfend geben in einer repräsentativen Bitkom-Studie² aus dem Jahr 2021 sechs von zehn Spieler:innen an, dass ihnen während der Pandemie ohne digitale Spiele „die Decke auf den Kopf gefallen [wäre]“. Und selbst die den digitalen Spielen gegenüber bis dahin eher kritisch eingestellte Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das gemeinsame Spielen im Rahmen der Corona-Pandemie unter dem Hashtag **#PlayApartTogether** aktiv beworben. Animal Crossing: New Horizons konnte dabei als „Lockdown-Phänomen“³ besonders viele Spieler:innen an den Bildschirm fesseln und erhielt als eines der meistverkauften Spiele des Jahres 2020 erhebliche mediale Aufmerksamkeit.

Innerhalb der Spiel-Community und in den sozialen Medien berichteten in dieser Zeit viele Spieler:innen von ihren Erfahrungen mit dem Titel: Die pittoreske, bunte Welt von Animal Crossing sei demnach eine willkommene Abwechslung zum grauen Alltag und das friedvolle, fast schon meditative Gameplay, dessen Dreh- und Angelpunkt Tätigkeiten wie Gärtnern, Bauen und die Dekoration des virtuellen Eigenheims sind, spende Trost. Das ist wenig überraschend: In der Forschung wird schon seit Jahrzehnten darauf hingewiesen, dass Eskapismus ein häufiges Motiv für die Nutzung von digitalen Spielen ist.⁴

Demnach können Spiele zumindest temporär zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen, indem sie von Stress und Sorgen ablenken. Am

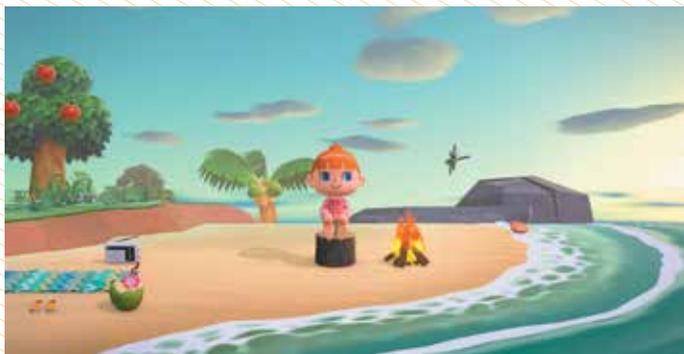


Foto: www.igdb.com/games/animal-crossing-new-horizons/presskit

Inselträume – die Gestaltung einer Insel nach eigenen Vorstellungen im Simulationsspiel ANIMAL CROSSING: NEW HORIZONS bot gerade auch in Pandemiezeiten eine willkommene Abwechslung.

Beispiel von **Animal Crossing** lässt sich aber auch zeigen, dass Spielen als Wellbeing-Tool über den bloßen Befund von Eskapismus und Stimmungsregulierung hinausgeht. So erfordert die Gestaltung der Animal-Crossing-Welt Kreativität und Sorgfalt – und wer in mühevoller Kleinarbeit dem Traum des eigenen Inselparadieses näherkommt, hat daran im besten Fall nicht nur Spaß, sondern erfährt darüber hinaus Gefühle von erfolgreicher Bewältigung und Handlungskompetenz, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken können. Diese Art der Spielerfahrung wird auch als „konstruktives Spielen“⁵ bezeichnet. Ob **Elden Ring**, in dem wir den schwierigen Endgegner oft erst nach zahlreichen Versuchen und mit viel Elan erledigen können, oder **League of Legends**, in dem uns das perfekte Teamplay und die ideale Strategie zum Sieg führen: Die meisten Spiele bieten Anknüpfungspunkte für das Erleben von Selbstwirksamkeit, Autonomie und Handlungskompetenz, was wiederum zu einem gestärkten Selbstbewusstsein führen kann.⁶

Nicht zuletzt sind digitale Spiele außerdem durch und durch soziale Räume. Multiplayer-Titel erlauben es, online gemeinsam mit anderen zu spielen – und im Couch-Koop sitzen die Freund:innen sogar direkt neben einem, um ein virtuelles Abenteuer gemeinsam zu bestreiten oder gegeneinander anzutreten. Die soziale Dimension des Spielens erstreckt sich aber auch auf Bereiche außerhalb des Spiels, sei es die Vernetzung in Online-Gemeinschaften oder das Gespräch auf dem Pausenhof. Spielen bietet also einen Rahmen für soziale Kontakte, in dem Beziehungen aufgebaut und erhalten werden – und die soziale Eingebundenheit in Spiele und Spiel-Gemeinschaften kann ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit sein.

SPIELEN ALS SCHLÜSSEL ZUM WELLBEING?

Heute findet verstärkt eine Abkehr von dem Diskurs statt, der Gaming auf ein mutmaßliches Potenzial für Gewalt, antisoziales Verhalten und Sucht reduziert. Manchen Stereotypen und Vorurteilen begegnet man aber weiterhin, wie sich etwa an der regelmäßig wieder aufflammenden Killerspiel-Debatte zeigt. Auch Spieler:innen selbst sind hiervon nicht frei. Frage ich in meinen Seminaren, was die Studierenden sich unter ‚einem Gamer oder einer Gamerin‘ vorstellen, dann wird oft mit bedrückenden Schilderungen vom männlichen, blassen Teenager berichtet, der – umgeben von leeren Pizzaschachteln und Energydrinks – im Keller seines Elternhauses sitzt, der ungesund, unsportlich und unsozial ist und dessen einzige Lichtquelle die LED-Lichter des PC-Gehäuses sind.

Oft handelt es sich bei den befragten Studierenden selbst um (Viel-)Spieler:innen, deren tatsächliche Spiel-

Konstruktives Spielen – Spiele wie ELDER RING ermöglichen das Erleben von Selbstwirksamkeit, Autonomie und Handlungskompetenz.



Foto: www.igdb.com/games/elden-ring/presskit

praktiken allerdings wenig mit dem geschilderten Klischeebild zu tun haben. Stattdessen berichten sie von produktiven Spielsitzungen, die sich nicht nur positiv auf das persönliche Wohlbefinden auswirken, sondern darüber hinaus das strategische Denken, Teamwork, soziale Fähigkeiten und sogar die Sprachkenntnisse schulen, da oft gemeinsam auf internationalen Servern gespielt wird. Aus Genderperspektive trifft der klischeebehaftete Blick auf das Thema Gaming ebenfalls nicht zu: 2022 waren nach Zahlen des Verbands der deutschen Games-Branche e. V. (game) rund 48 Prozent der deutschen Videospieldnutzenden weiblich.⁷ Zwar gibt es innerhalb der einzelnen Genres durchaus Unterschiede im Bereich der Genderpartizipation, allerdings sind spielende Mädchen und Frauen längst keine Randerscheinung mehr.

Digitale Spiele bringen als Werkzeuge zur Selbstverbesserung und Selbstfürsorge viele Möglichkeiten mit sich – als einzige Quelle zur Bedürfnisbefriedigung und im Kontext von suchtartigem Verhalten sind sie aber auch mit Risiken verbunden. Vor diesem Hintergrund hat die WHO 2018 die sogenannte Gaming Disorder (Computerspielsucht) in den Katalog „International Classification of Diseases“ (ICD-11) aufgenommen. Eine Computerspielsucht liegt demnach vor, wenn das Spielverhalten mindestens 12 Monate ‚außer Kontrolle‘ ist, wenn dem Spielen die oberste Priorität gegeben wird, sodass es Vorrang vor anderen Interessen und täglichen Aktivitäten hat, wenn weiterhin exzessiv gespielt wird, obwohl negative Konsequenzen eintreten, und wenn soziale Beziehungen sowie Ausbildung oder Beruf negativ vom Spielen beeinflusst werden.

Ganz unumstritten ist die Einführung der Gaming Disorder als eigenes Krankheitsbild nicht.⁸ Einige Wissenschaftler:innen kritisieren, dass belastbare Studienergebnisse fehlen würden. Außerdem könne die Pathologisierung von Vielspieler:innen zu Fehldiagnosen und Stigmatisierung führen, während Komorbiditäten womöglich vernachlässigt würden. Wichtig sei deshalb, dass Faktoren wie kritische Lebenssituationen und persönliche Dispositionen einbezogen werden, schließlich könne eine vermeintliche Gaming Disorder auch ein Coping-Mechanismus aufgrund persönlicher Probleme sein. In einer Stellungnahme zur Gaming Disorder spricht der Verband der deutschen Games-Branche sich in diesem Zusammenhang gegen vorschnelle Diagnosen und für mehr Verständnis für die sich stetig verändernde Medienrealität von Kindern und Jugendlichen aus.⁹ Wie auch anderen Freizeitaktivitäten könne digitalen Spielen in bestimmten Lebensphasen eine besonders große Bedeutung zukommen – und das sei nicht ungewöhnlich. Wichtig für einen gesunden Umgang mit digitalen Spielen sei vor allem das möglichst frühe Erlernen von Medienkompetenz.

Für Eltern und Pädagog:innen bieten beispielsweise die **Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK)**, die **Stiftung Digitale Spielkultur** oder das **Institut Spielraum** Informationen, Praxismaterialien und Workshops an. Dabei geht es neben Themen wie Spieldauer und exzessive Nutzung auch um

Foto: www.igab.com/games/celeste/presakt



Von Panikattacken und Depressionen geplagte Heldin im Spiel CELESTE – gelungene Inszenierung der Protagonistin Madeline und sensibler Umgang mit psychischen Erkrankungen.

andere Herausforderungen im Kontext digitaler Spiele, zu denen beispielsweise das Problem des Hate Speech in Spiel-Gemeinschaften zählt. Denn während Spiele als soziale Räume einerseits positiv für das Wohlbefinden von Spieler:innen sein können, haben Beleidigungen sowie sexistische und rassistische Äußerungen, die in den Sprachchats vieler Onlinespiele an der Tagesordnung sind, oft auch einen gegenteiligen Effekt zur Folge.

MENTAL HEALTH IN DIGITALEN SPIELEN

Digitale Spiele können auf unterschiedliche Weisen unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit stärken. Dabei sind nicht nur verschiedene Spielmechaniken und damit verbundene Erfolgserlebnisse von Relevanz, sondern auch die Repräsentation von Mental-Health-Themen auf der Darstellungsebene. Wer selbst an einer psychischen Erkrankung leidet, kann durch eine gelungene Inszenierung ebenfalls betroffener Figuren Wertschätzung erfahren. Davon berichten zum Beispiel Spieler:innen mit einer Angststörung, die in **Celeste** die Protagonistin Madeline steuern, die selbst unter Ängsten leidet und im Verlaufe des Spiels sogar Panikattacken durchlebt. Durch den einfühlsamen Umgang mit diesem Thema in Celeste fühlen Betroffene sich gesehen und – so zeigen es die zahlreichen Forendiskussionen über das Spiel – getröstet, schließlich macht Celeste ganz deutlich: „Du bist gut so, wie du bist, und du bist nicht allein.“

Nicht von psychischen Problemen betroffene Menschen wiederum kommen durch Spiele wie Celeste womöglich zum ersten Mal in Kontakt mit diesen anderen Lebenswirklichkeiten und können ein Verständnis für sie entwickeln. Durch ihre Interaktivität haben digitale Spiele dabei ein besonderes Potenzial, innerpsychisches Erleben und unterschiedliche (auch nicht neurotypische) Wahrnehmungen nachvollziehbar zu machen. Das klappt jedoch nicht immer: Zwar werden Mental-Health-Themen in digitalen Spielen schon seit vielen Jahren aufgegriffen, allerdings wurde sich dabei in der Vergangenheit gerade in Mainstream-Spielen oft auf die Reproduktion von Stereotypisierungen beschränkt. Statt mit einfühlsamen Darstellungen hatten wir es hier also oft mit unberechenbaren, wahnhaften Mördern wie Psycho Mantis aus **Metal Gear Solid** zu tun, deren psychologische Disposition als Begründung für eine erhöhte Gewaltbereitschaft und letztlich für die Inszenierung der Figuren als Feindbilder hinhalten musste. Auch das Klischee der psychiatrischen Einrichtung als

Horrorschauplatz und die Behandlung durch Zwang sind Motive, die in Spielen in der Vergangenheit immer wieder aufgetaucht sind und als erzählerischer Kniff für Setting und Atmosphäre genutzt wurden.

Unsere Realitätskonstruktion ist unter anderem medienvermittelt und Medien können Einfluss darauf nehmen, welche Themen auf der öffentlichen Agenda erscheinen und wie diese wahrgenommen werden. Durch die Repräsentation in Spielen können psychische Erkrankungen normalisiert und Vorurteile abgebaut werden. Wenn Spiele aber Stereotypisierungen hervorbringen und reproduzieren, kann das eine Stigmatisierung zur Folge haben. Es sind vor allem kleinere Indie-Titel wie Celeste, die sich um eine verantwortungsbewusste Repräsentation von Mental Health bemühen, um genau dieser Stigmatisierung entgegenzuwirken. Dabei wird die psychische Erkrankung zum essentiellen Teil einer Figur, der Handlung und/oder der Umgebung. Es wird Wert auf Authentizität gelegt und das Erfahren psychischer Erkrankungen wird ganzheitlich aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Eine solche Repräsentation in Spielen kann sensibilisieren und Betroffenen eine Stimme geben.



Im Gedankenreich einer Figur mit Angstzuständen – in die Tiefen der menschlichen Psyche im Spiel PSYCHONAUTS 2

Foto: www.igdb.com/games/psychonauts-2/presskit

SPIELETIPPS RUND UM MENTAL HEALTH & WELLBEING

Celeste	Im Spiel wird die emotionale Reise der jungen Madeline auf den Gipfel des Berges Celeste gezeigt. Während Madeline physische Hindernisse überwindet, spiegelt das Spiel metaphorisch ihre inneren Kämpfe und Ängste wider und macht diese so erfahrbar. Im Mittelpunkt steht die Botschaft der Selbstakzeptanz.
Gris	Eine namenlose Heldin durchläuft zunächst graue Landschaften, die sie nach und nach mit Farbe versieht. Die visuelle Erzählung repräsentiert ihre innere Reise von Trauer zu Heilung, während der/die Protagonist:in lernt, einen Verlust zu verarbeiten.
Life is Strange: True Colors	Erzählt wird die Geschichte von Alex, die durch ihre emotionale Gabe die Gefühle anderer spüren und in deren Erinnerungen eintauchen kann. Das Spiel beleuchtet Alex' Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit, indem es ihren Umgang mit Traumata, Ängsten und emotionalen Herausforderungen darstellt.
Night in the Woods	Es werden die inneren Konflikte der Figur Mae gezeigt, die nach dem Abbruch ihres Studiums in ihre Heimatstadt zurückkehrt. Das Spiel behandelt einfühlsam Themen wie Depression, Angst und Identitätskrisen und beleuchtet die Schwierigkeiten des Erwachsenwerdens.
Psychonauts 2	Die Spieler:innen tauchen in das Gedankenreich einer Figur ein, die unter Angstzuständen leidet. Humorvoll und actionreich werden hier Themen wie Ängste, Traumata sowie mentale Gesundheit behandelt und die Tiefen der menschlichen Psyche beleuchtet.
Sea of Solitude	Sea of Solitude begleitet Kay auf einer emotionalen Reise durch eine veränderte Welt, in der sie ihre inneren Dämonen besiegt und Selbstakzeptanz erlangt. Das Spiel veranschaulicht sensibel Gefühle wie Einsamkeit, Ängste und Depressionen.
Spiritfarer	Die Spieler:innen übernehmen die Rolle einer Fährfrau, die Verstorbene auf ihrer letzten Reise begleitet und sich um deren Seelen kümmert. Dabei werden Themen wie Abschied, Verlust und Akzeptanz behandelt.



Kämpft mit inneren Dämonen – Kays emotionale Reise im Spiel SEA OF SOLITUDE

Foto: www.igdb.com/games/sea-of-solitude/presskit

ANMERKUNGEN

1. Emiface (2020): My grandma passed at the beginning of the month and she didn't have a funeral, gravestone, or memorial. Tweet. <https://twitter.com/emiface/status/1254823348372033536>
2. Bitkom (2021): Halb Deutschland spielt Video- oder Computerspiele. www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Halb-Deutschland-spielt-Video-oder-Computerspiele.
3. Barr, M. & Copeland-Stewart, A. (2021): Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. In: Games and Culture, S. 1-18.
4. Reer, F. & Quandt, Th. (2020): Digital Games and Well-Being: An Overview. In: Rachel Kowert (Hrsg.), Video Games and Well-being: Press Start, S. 1-21. Cham: Palgrave Pivot.
5. Wirman, H. E. (2011): Playing the Sims 2: Constructing and negotiating woman computer game player identities through the practice of skinning.
6. Reer, F. & Quandt, Th. (2020). Digital Games and Well-Being: An Overview. In Rachel Kowert (Hrsg.), Video Games and Well-being: Press Start, S. 1-21. Cham: Palgrave Pivot.
7. Verband der deutschen Games-Branche (2023): Spielerinnen und Spieler in Deutschland. www.game.de/marktdaten/spielerinnen-und-spieler-in-deutschland/
8. Quandt, Th. (2017): Wie Millionen Computerspieler zu Süchtigen erklärt werden sollen. www.sueddeutsche.de/digital/computerspiele-und-psyche-wie-millionen-computerspieler-zu-suechtigen-erklart-werden-sollen-1.3509072
9. Verband der deutschen Games-Branche (2018): Anerkennung von „Gaming Disorder“ als Krankheitsbild durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). www.game.de/positionen/anererkennung-von-gaming-disorder-als-krankheitsbild-durch-die-weltgesundheitsorganisation-who/

AUTORIN

FINJA WALSDORFF

ist Medienwissenschaftlerin mit den Forschungsschwerpunkten Gender & Spielkultur, Content Creation sowie Games & Mental Health. Sie lehrt und forscht an der Universität Siegen und der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.