

Games. Seriously?

Eine Reportage von Franka Faisst, Céline Krumpholz, Benedikt Stronski und Sandra Stampfl.

Eine ältere Dame auf einem Stuhl, Brille auf der Nase, Stift gezückt, ein Notizbuch geöffnet in ihrem Schoß. Vor ihr ein leerer Sessel. Als würde sie warten. Auf die nächste Sitzung. Therapie? Nein, Schach.

Wir befinden uns im deutschen Spielarchiv in Nürnberg an einem Sonntag bei 30° Celsius. Viel besucht ist das Museum nicht. Stille herrscht, wo Kinderlachen hallen sollte, die Spiele weggesperrt in gläsernen Vitrinen. **Nur anschauen. Nicht Spielen.**

Nun, es ist nicht so, als ob man gar nicht spielen dürfte, aber selbst die Spiele, die zugänglich sind, bleiben nahezu unangestastet.

Serious & Casual Games

Das digitale Zeitalter bahnt sich seinen Weg auch in der Welt der Spiele. Allein die Nintendo Switch bietet eine Vielzahl von Spielen und auf Knopfdruck direkten Spaß. Dabei können Spiele so viel mehr! Schon mal an eine Therapie gedacht?

Serious Games oder Games for Health, so werden Videospiele genannt, die im therapeutischen oder klinischen Bereich eingesetzt werden. Diese Spiele zeichnen sich besonders dadurch aus, dass der gewünschte therapeutische Effekt bei der Entwicklung des Spiels im Vordergrund steht.

Aber auch Spiele, die unterhalten sollen - **Casual Games** für Jedermann - können einen enorm positiven Effekt auf die mentale Gesundheit der Spieler*innen haben.

Animal Crossing schafft mit entspannter, ruhiger Musik und ausschließlich netten Gesprächen mit den tierischen Bewohnern einen Raum für Entspannung. Wir können uns von unserem alltäglichen Stress distanzieren: Hier gibt es keine Verpflichtungen, überhaupt irgendwas zu tun. Es wird nur nach innerem Verlangen gehandelt. Gleichzeitig langweilt man sich aber auch nicht, da die Spielwelt einzelne Herausforderungen versteckt hält. Diese zu meistern, bestätigt das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten, vor allem da die Spieler*innen für jeden Erfolg belohnt werden.

Da hat man endlich den Tiefseefisch gefangen oder die seltene Blume gezüchtet. Als Bürgermeister der Insel besitzt man jede Entscheidungsfreiheit und stößt auf keinerlei Kritik. Wie man seinen Charakter gestaltet, seine Kleidung, selbst die ganze Nachbarschaft. Das Spiel kreiert einen sicheren Ort, an dem man sich auf jede erdenkliche Art und Weise ausdrücken kann. Ohne Verurteilung.

Zudem hilft es einem, ein Gefühl von Kontrolle zu gewinnen, da alle Veränderungen, die an der Insel vorgenommen werden, in den eigenen Händen liegen. Spieler*innen, die in der Realität das Gefühl haben, ihren Alltag sei fremdbestimmt, können in der Welt von Animal Crossing ihr Leben strukturiert planen, da sie keine Katastrophen zu fürchten haben.

Bedenkt man, welche positiven Auswirkungen ein scheinbar so simples Spiel bieten kann, stellt sich doch die Frage, wie sich diese Aspekte auch professionell nutzen lassen.

Therapeutische Spiele im Einsatz

Emmanuel Guardiola, Professor am Cologne Games Lab der Technischen Hochschule in Köln, hat sich dieses Feld zu seinem Beruf gemacht. Bei seiner Arbeit dreht es sich um die Konzeption eines therapeutischen Spiels. Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er Apps und Spiele, die Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Problemsituationen helfen sollen.

Eines dieser Projekte ist **Antura & the Letters**, eine App, die arabische Literatur sammelt und Flüchtlingskindern, die nicht mehr zur Schule gehen können, beim Arabisch lernen unterstützt.

Auch für mentale Krankheiten werden Spiele entwickelt, so z. B. **“Stop and Think”**, ein Spiel, das aktuell Verwendung in einer Studie findet, um Jugendlichen im Alter bis 16 Jahren Selbstkontrolle und überlegtes Handeln lehren soll. Zur Zielgruppe gehören vor allem diejenigen, die zu Risiken verbundenen Verhalten oder Drogenkonsum neigen. Aber wie funktioniert dieses Spiel?

Es handelt sich um ein Endless Runner Game, bei dem die Spielfigur einen Hindernisparcours durchquert, der im Laufe des Spiels immer schneller wird. Auf dem Weg tauchen Gegenstände auf, bei denen frei wählbar ist, welche mitgenommen werden. Entscheidet man sich zum Beispiel dafür, das Fahrrad zu nutzen, sollte man besser auch den Helm aufsetzen, da man sonst Gefahr laufen kann, sich schwer zu verletzen. Spielerisch sollen so die Konsequenzen des eigenen Handelns nahe gebracht werden.

In Zusammenarbeit mit Psychologen und Psychologinnen wird momentan ermittelt, inwiefern diese App die persönlichen Bedürfnisse nach Aufregung und Spontanität mit überlegtem Handeln verknüpfen kann.

Seit 2004 gibt es die Games for Change Messe in New York. Dort werden digitale und analoge Spiele ausgezeichnet, die sich auf sinnvolle Weise mit sozialen Themen und mentaler Gesundheit auseinandersetzen. Das Programm ist in drei Bereiche aufgeteilt: Zivile- und soziale Probleme, Neurowissenschaften und Gesundheit und Spiele fürs Lernen. Dieses Gespräch beeinflusst auch Casual Games. Zum Beispiel wie man Spiele inklusiver machen oder gegen toxisches Verhalten in Online Communities vorgehen könnte.

Trotzdem tragen Computerspiele immer noch ein negatives Vorurteil in der Gesellschaft und oft wird ihnen die Schuld an Gewalttaten zugeschoben. Doch für diese Anschuldigung gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Für ihre positiven therapeutischen Effekte hingegen schon.

Auch im Bereich der Virtual Reality werden

Spiele angewendet, um z. B. Platzangst, Höhenangst oder Arachnophobie zu behandeln. Meist durch direkte Konfrontation mit den Angst auslösenden Situationen in einem simulierten, sicheren Umfeld. Bei schmerzhaften Behandlungen setzen manche Krankenhäuser auf Virtual Reality. Beispielsweise können sich Patienten beim Verbandswechsel mit der VR-Brille Landschaftsszenen ansehen. Das lenkt die Betroffenen aktiv von den Schmerzen ab.

Der Youtuber **Syrmor** trifft sich in VRChat mit den verschiedensten Menschen aus der ganzen Welt. Sie wählen einen Avatar, gehen online und erzählen ihre Geschichte. **Mein schlimmster Tag als Soldat - Der Tod meines Bruders.** Eine anonyme Selbsthilfegruppe in der Virtual Reality mit 1,1 Millionen Abonnenten. Dabei schmunzelt man auch mal darüber, dass Anakin Skywalker von Winnie the Pooh interviewt wird. Doch gerade der Comic-Look, die offensichtlich erkennbare Spielwelt, hilft dabei, sich zu öffnen.

Im Allgemeinen ist es aber gar nicht so wichtig, was man spielt, sondern dass man überhaupt spielt. Klingt unglaublich, dabei ist der eigentliche Sinn von Spielen, einfach Spaß zu haben, oft schon ausreichend, um ernsten und persönlichen Themen den Schrecken zu nehmen. Um spielend zu lernen, braucht man ein Spiel.