

HOCHSCHULE FÜR GESTALTUNG KARLSRUHE

Medienkunst

Kunst digitaler Medien

Prof. Michael Bielicky

Hausarbeit

Therapeutische Anwendung von Videospiele bei Burnout

– Eine Analyse anhand Zelda - Breath of the Wild –

vorgelegt von:

Student:	Sebastian Finzenhagen
Studiengang:	Medienkunst
Fachsemester:	13
Matrikelnummer:	1589
Geburtsdatum:	27.04.1990
Adresse:	Am Sandberg 75, 76187 Karlsruhe
Telefon-Nr.:	015905438214
E-Mail:	sfinzenhagen@hfg-karlsruhe.de

Karlsruhe, den 06.03.2018

Inhalt

1	EINLEITUNG.....	1
2	HINTERGRUNDINFORMATIONEN DER ARBEIT.....	2
2.1	BURNOUT.....	2
2.1.1	<i>Allgemeine Definition.....</i>	2
2.1.2	<i>Entstehung.....</i>	2
2.1.3	<i>Ausbruch.....</i>	3
2.1.4	<i>Prävention und Genesung.....</i>	4
2.2	SERIOUS GAMES UND GAMIFICATION.....	5
2.2.1	<i>Allgemeine Definition und Anwendung.....</i>	5
2.2.2	<i>Beispiele in der Medizin.....</i>	6
2.2.2.1	<i>Re-Mission, krankheitsspezifisch konzipiert.....</i>	6
2.2.2.2	<i>Happy Action Theater, krankheitsunspezifisch konzipiert.....</i>	8
3	VERGLEICHBARKEIT VON BURNOUT UND ZELDA - BREATH OF THE WILD.....	9
3.1	JAPANISCHE KULTUR.....	9
3.2	VORSTELLUNG VON ZELDA – BREATH OF THE WILD.....	10
3.3	GEMEINSAMKEITEN.....	10
3.3.1	<i>Identifikation.....</i>	11
3.3.2	<i>Muss-Vorstellung.....</i>	12
3.3.3	<i>Sinnliches Genießen.....</i>	17
3.3.4	<i>Interaktion mit Menschen.....</i>	20
3.3.5	<i>Gewohnheiten.....</i>	21
3.4	LIMITATIONEN.....	23
3.5	VERSCHREIBUNG.....	24
4	THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN.....	25
5	WERKVERZEICHNIS.....	28
6	LITERATURVERZEICHNIS.....	29

1 Einleitung

2016 waren in Deutschland 35% der Arbeitsunfähigkeitsfälle auf psychische Erkrankungen zurückzuführen, mit der Tendenz weiterhin steigend. Nach Muskel- und Skelettbeschwerden handelt es sich somit um die zweithäufigste Ursache, dass Menschen sich nicht mehr in der Lage fühlen mit ihrer aktuellen Arbeits- und Lebenssituation umgehen zu können.¹ Burnout ist eine dieser psychischen (Folge-)Erkrankungen und wurde in Deutschland 2011 für jede 7. Krankschreibung als diagnostiziert.² In Ländern wie Japan erleiden nach Dunkelziffern „[...] jährlich mehr als 10.000 Menschen aufgrund von Stress am Arbeitsplatz Herzinfarkte oder Schlaganfälle.“³

Für zahlreiche Erkrankungen sind inzwischen die positiven Wirkungsweisen von Computerspielen erkannt worden. In der Medizin kommen sie zur Anwendung um die Selbstheilung, das Verständnis oder auch den Umgang mit einer Krankheit zu verbessern. So begibt sich der Spieler z.B. bei *Remission* auf die Mission Krebszellen zu besiegen oder Autisten fangen an durch *Happy Action Theater* miteinander zu kommunizieren.

Im Bereich des Burnouts gibt es einige wissenschaftliche Studien und Lektüren, die als Ratgeber genutzt werden können. Bei meinen Recherchen nach einer therapeutischen Nutzung von Computerspielen bei Burnout bin ich jedoch nicht Fündig geworden. Aus diesem Grund möchte ich mich in der vorliegenden Arbeit auf heuristischem Wege mit dem Videospiel *Zelda – Breath of the Wild* (fortlaufend mit *Z-BotW* abgekürzt) als Möglichkeit der Prävention und Genesung von Burnout auseinandersetzen.

¹ Knieps, Pfaff (Hrsg.), 2016, URL: https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/publikationen/gesundheitsreport_2016/BKK_Gesundheitsreport_2016.pdf [Stand 25.02.2018]

² Buchhorn, Kröner (18.07.2012): Stilles Drama, URL: <http://www.manager-magazin.de/magazin/artikel/a-843360.html> [Stand 25.02.2018]

³ Volkmann (12.10.2016), Tod durch Überarbeitung - Japan veröffentlicht Daten, URL: <https://www.-gesundheitsstadt-berlin.de/tod-durch-ueberarbeitung-japan-veroeffentlicht-daten-10778/> [Stand 26.02.2018]

2 Hintergrundinformationen der Arbeit

Um im späteren Kapitel *Vergleichbarkeit Burnout und Zelda – Breath of the Wild* eine nachvollziehbare Analyse machen zu können möchte ich zuerst auf Hintergrundinformationen im Bereich *Burnout* und *Serious Games / Gamification* eingehen. Beginnen werde ich mit der *Allgemeinen Abgrenzung und Definition* von Burnout, es wird die *Entstehung* aufgezeigt, wie es zum *Ausbruch* kommt und welche Möglichkeiten der *Prävention und Genesung* bei dieser Folgeerkrankung angewandt werden können. Danach findet ebenfalls eine kurze *Definition* der Begriffe *Serious Games* und *Gamification* statt. Wir betrachten die *Anwendung* dieser Spielarten und beziehen uns dabei auf 2 konkrete Videospiele (*Re-Mission* und *Happy Action Theater*) als Beispiele in der Medizin.

2.1 Burnout

2.1.1 Allgemeine Definition

Beim Burnout handelt es sich um einen Begleit- und Folgezustand mit vielen Symptomen, die in ihrer Art und Ausprägung variieren können. Erschöpfungsgefühle, Apathie, Stress- und Angstzustände sind die Hauptkategorien, aus denen sich weitere Beschwerden im Verhalten (z.B. Isolation von den Mitmenschen oder Panikattacken), der Psyche (z.B. negatives Denken bis hin zu Suizidgedanken) und dem Körper (z.B. Bluthochdruck oder chronische Kopfschmerzen) ergeben können. Das Endstadium ist eine schwere Depression.⁴

2.1.2 Entstehung

Wie bereits in der Definition erwähnt wurde ist Burnout ein Begleit- und Folgezustand. Das heißt, dass die Ursachen ungünstige Lebensbedingungen sind, mit denen der Körper und/oder die Psyche der betroffenen Person auf Dauer nicht umgehen kann. Allgemein kann gesagt werden, dass es sich um eine...

„[...] über einen längeren Zeitraum andauernden, erschöpfenden Beanspruchung emotionaler und/oder kognitiver Ressourcen - ohne zwischenzeitliche Atempause, ohne Erholung

⁴ Hansch, Dr. Dietmar : Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle. Knaur Verlag 2014 S. 16ff.

und zumeist ohne adäquate Gratifikation [handelt].“⁵

Stressempfinden ist dabei ein wichtiger Faktor. Dr. Dietmar Hansch definiert Stress als "[...] eine Reaktion von Körper und Psyche auf Gefahren und Widerstände, die sich uns und unserem Handeln entgegenstellen.“⁶ Dabei kann zwischen äußeren und inneren Zuständen unterschieden werden:

Äußere Zustände sind Lebenssituationen (z.B. ein Projekt auf der Arbeit), die in ihrer Beanspruchung unsere Fähigkeiten von Körper und Psyche auf Dauer überlasten. Bei den inneren Zuständen spricht Hansch von *Muss-Vorstellungen*⁷. Das sind (aus Angst entstandene) zielorientierte Wünsche, die nach Art der Persönlichkeit (Perfektionist: alles muss perfekt ablaufen; Narzisst: Handlungen müssen bewundert werden; Helfer-Syndrom: Wünsche und Erwartungen anderer müssen erfüllt werden)⁸ idealisiert werden und unser Verhalten formen.

Muss-Vorstellungen treten in unterschiedlichen Bereichen des alltäglichen Lebens auf, z.B. auf der Arbeit (Ich muss mehr Überstunden leisten um meinen Chef zufrieden zu stellen); in einer Gruppe von Menschen (Ich muss die Aufgabe direkt richtig machen, sonst werde ich gemobbt); unter Freunden (Ich muss ein besonderes Essen vorbereiten, damit ich von den Freunden gemocht werde).

Der Mensch benötigt Wünsche, sie sind Instinkte, die unser Überleben sichern. Die idealisierten Wünsche von Muss-Vorstellungen führen häufig zu idealisierten Vorstellungen der Belohnungen für die erbrachte Leistung. Das führt zu einer Nichterfüllung unserer Erwartungen, die Frustration und Angst auslöst und die Muss-Vorstellungen weiter idealisiert. Der Stress steigt an.

2.1.3 Ausbruch

Der Verlauf des Burnouts kann als ein geschlossener Kreis betrachtet werden, einem Wechselspiel zwischen dem *Selbst* und dem *Ich*. Dem *Selbst* wird die Rolle des unterbewussten, automatisierten, parallel, konzentrierten, harmonisch und somit im Flow arbeitenden Zustands zugeschrieben, der energieeffizient und somit energieerzeugend

⁵ Payk, Theo R.: Burnout. Basiswissen und Fallbeispiele. Psychosozial-Verlag 2013, S. 53

⁶ Hansch, Dr. Dietmar : Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle. Knaur Verlag 2014 S. 26.

⁷ Ders. S. 28f, 32ff.

⁸ Ders. S. 34.

wirkt. Das *Ich* hingegen arbeitet kognitiv, unter Stress, Angst, von äußeren Leistungsfaktoren geleitet, seriell, energieineffizient und daher energieraubend.⁹

Werden zu viele *Muss-Vorstellungen* aufgrund unzureichendem Belohnungsempfindungen erzeugt, kann das ineffizienter arbeitende Ich diese nicht mehr verarbeiten. Das Stress- und Angstempfinden steigt an. Das Ich wird aus der Angst heraus noch mehr belastet und als finale Reaktion kommt es zum absoluten Erschöpfungszustand, dem Burnout.

Wann die Eskalation stattfindet unterscheidet sich von der individuellen Belastbarkeit eines jeden Menschen, die als *Energieniveau* bezeichnet werden kann.

2.1.4 Prävention und Genesung

Um das Energieniveau wieder aufzufüllen ist es erstrebenswert viel Zeit im energiegewinnenden Zustand des *Selbst* zu verbringen. Damit das geschehen kann, müssen die Auslöser für den Ich-Zustand reduziert. Es ist notwendig die *Muss-Vorstellungen* als solche zu erkennen, diese aufzugeben und/oder durch weniger idealisierte Alternativen zu ersetzen.

Parallel dazu wird versucht, dass die Person wieder erfüllende Gefühle für das Leben entwickelt. Dazu findet eine Befriedigung des Körpers und der Psyche aufgrund der Urinstinkte statt. Das geschieht auf den Ebenen des *sinnlichen Genießens*, des *Flow-Zustands* und der *Interaktion mit Menschen*.

Mit dem *sinnlichen Genießen* ist die konzentrierte Aufmerksamkeit der Sinne (dem Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen) auf intensive Reize und das dadurch reduzierte Stressempfinden gemeint. Dies reicht z.B. von der Betrachtung der Natur (die freie Sicht über eine Steppe mit Gewässern und Felswänden vermitteln Sicherheit und Schutz) über eine Massage (gegenseitige Körperpflege vermittelt sozialen Zusammenhalt und die Aufmerksamkeit ist auf den Tastsinn der Haut gerichtet) bis hin zu einem Festessen (Sättigungsgefühl vermittelt Zufriedenheit aufgrund keiner akuten Gefahr des Verhungerns).¹⁰

Die *Interaktion mit Menschen (und Lebewesen)* bildet den letzten wichtigen Punkt. Der Mensch ist ein soziales Wesen und dementsprechend wird der Umgang mit anderen Menschen (z.B. Beziehungen, Freundschaften, gedanklicher Austausch) und Tieren

⁹ Ders. S. 47ff.

¹⁰ Ders. S. 137f.

biologisch mit positiven und intensiven Gefühlen (z.B. Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Freude) belohnt. Freundschaften und dergleichen benötigen jedoch Pflege und auch Eigeninitiative, das im Zustand des Burnouts erschwert wird. Allerdings kann mit dem *sinnlichen Genießen* und dem *Flow* das Energieniveau bei sinnvoller Nutzung ausreichend aufgefüllt werden, sodass die Interaktion mit Menschen auch erst in Zeiten psychischer Stabilität angegangen werden kann.¹¹

Alle genannten Faktoren sind sowohl in der Prävention (vor der Eskalation) als auch in der *Genesung* (nach der Eskalation) von Bedeutung. Der Unterschied ist, dass bei der Prävention der Patient noch ausreichend psychische Kraft aufbringen kann an den genannten Punkten anzusetzen und Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen. Aufgrund der schweren Depression im Endstadium des Burnouts benötigt die Genesung deutlich mehr Zeit als die Prävention. Der Patient benötigt externe Hilfe um das psychische negative, unproduktive und dahinvegetierende Dasein zu überwinden. Dabei lernt die Person in kleinen Schritten wieder *Gewohnheiten* aufzubauen, die mit positiven Gefühlen verbunden werden. Darauf aufbauend entstehen stabile Strukturen im Leben.¹²

2.2 Serious Games und Gamification

Während zu Beginn der Computerspielforschung der Schwerpunkt auf den negativen Aggressionsfolgen der Rezipienten von Videospiele lag, hat sich dieser in letzter Zeit verlagert und die Medienpsychologie steht nun offener diesem Thema gegenüber und widmet sich nun auch anderen Wirkungen dieses Mediums.¹³

2.2.1 Allgemeine Definition und Anwendung

Einen aktuellen Forschungsbereich, die Integration von Spielmechaniken betreffend, stellt *Gamification* dar. Dieser Begriff kann mit folgendem Zitat verständlich gemacht werden: “[Gamification is] the use of video game elements (rather than full-fledged games) to improve user experience and user engagement in non-game services and applications”.¹⁴ Es wird also versucht mit Wirkungsweisen von Game-spezifischen Ele-

¹¹ Ders. S. 165-169.

¹² Ders. S. 172ff.

¹³ Ders. S. 211.

¹⁴ Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L., O'Hara, K., & Dixon, D. (2011a). Gamification: Using Gamedesign Elements in Non-gaming Contexts. In CHI '11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems (CHI EA '11). ACM, New York, USA, 2425-2428. URL: <http://doi.acm.org/10.1145/1979742.1979575> [Stand 15.01.2018].

menten (z.B. mit einem Highscoresystem) Bereiche der realen Welt (vorzugsweise in der Wirtschaft) für Anwender zu optimieren und z.B. eine Steigerung in der Lerneffizienz und der Motivation der Person zu erzielen. Im Bereich der Medizin können Elemente genutzt werden Lebensgefährliche Situationen (z.B. Operationsvorgänge) auf ungefährliche Weise und in Kombination mit *Serious Games* greifbar zu machen.¹⁵

Serious Games sind Computerspiele, „[...] die nicht allein auf Unterhaltung abzielen, sondern darüber hinaus andere Inhalte vermittelt sollen. Dabei ist keinesfalls festgelegt, um welche Art von Inhalten es sich handelt [...]“.¹⁶ Die Kategorien der *Serious Games* sind vielfältig und reichen von Propaganda, Gesellschaftskritik über Bildung bis hin zur Gesundheitsförderung.^{17 18}

2.2.2 Beispiele in der Medizin

Bei der gesundheitsfördernden Wirkung betrachten wir zwei Beispiele, das krankheitsspezifisch konzipierte Spiel *Re-Mission*, und das für die kommerzielle Nutzung entwickelte Spiel *Happy Action Theater*.

2.2.2.1 Re-Mission, krankheitsspezifisch konzipiert

Krebs ist eine tödliche Krankheit, die zumeist durch chemotherapeutische Maßnahmen therapiert wird. Durch die Strahlentherapie wird sowohl der Körper als auch die Psyche des Patienten stark in Anspruch genommen. Bei der Behandlung hilft es die Patienten über die Krankheit aufzuklären und ihnen Hoffnung zu geben, da die psychische Einstellung und daraus resultierende Selbstheilung möglicherweise Einfluss auf den Krankheitsverlauf (von Krebs) haben kann.¹⁹

¹⁵ PM-Report (15.10.2015): Gamification – ärztliche Fortbildung als Computerspiel?, URL: https://www.twt-digital-health.de/news/artikel/gamification-aerztliche-fortbildung-als-computerspiel/?no_cache=1 [Stand 15.01.2018]

¹⁶ Lampert, Schwinge, Tolks (2009), Der gespielte Ernst des Lebens: Bestandsaufnahme und potenzielle von Serious Games (for Health), URL: <http://www.medienpaed.com/article/view/104/104> [Stand 26.02.2018], S. 4

¹⁷ Ders. S. 4-7

¹⁸ PM-Report (15.10.2015): Gamification – ärztliche Fortbildung als Computerspiel?, URL: https://www.twt-digital-health.de/news/artikel/gamification-aerztliche-fortbildung-als-computerspiel/?no_cache=1 [Stand 15.01.2018]

¹⁹ Krankheitsverarbeitung, Psyche und Krebsentstehung (02.01.2013), URL: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/psyche-und-krebsrisiko.php> [Stand 27.02.2018]



Abb. 1: Screenshot aus *Re-Mission*, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VfPBGndcTNo> [06.03.2018]

Remission ist ein von Hopelab 2006 veröffentlichtes Serious Game, das gezielt von Ärzten, Psychologen und Game Designern für Krebspatienten im Kindesalter entwickelt wurde. Als Third-Person Shooter steuert der Rezipient eine Spielfigur, mit dessen Hilfe Tumorzellen im Körper bekämpft werden (Abb.1). Dem Spieler stehen dabei zahlreiche (für die Krebs-Bekämpfung typische) Waffen zur Verfügung (Antibiotika, Chemotherapiepräparaten und einige weitere medizinische Gegenstände), die eingesetzt werden können. Während dem Spielverlauf wird der Spieler umfangreich über die Krankheit aufgeklärt. Dabei findet mit Cut-Szenen und Game-Mechaniken eine direkte Interaktion zwischen Spielfigur und Spieler statt, dem stetig das Gefühl vermittelt wird den Krebs besiegen zu können. Auf diese Weise lernen die Kinder positiver mit der Krankheit umzugehen, wodurch auch der psychologische Heilungsprozess angesprochen wird.^{20 21}

²⁰ Lampert, Schwinge, Tolks (2009), Der gespielte Ernst des Lebens: Bestandsaufnahme und potenzielle von Serious Games (for Health), URL: <http://www.medienpaed.com/article/view/104/104> [Stand 26.02.2018], S. 7ff.

²¹ Hopelab: *Re-Mission*, URL: <http://www.hopelab.org/projects/re-mission/> [Stand 26.02.2018]

2.2.2.2 Happy Action Theater, krankheitsunspezifisch konzipiert



Abb. 2: Screenshot aus *Happy Action Theater*, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=N2wzUppGTN4> [06.03.2018]

Ein weiteres Beispiel ist das Kinect-Spiel *Happy Action Theater*. Dabei handelt es sich um eine kommerzielle, der Unterhaltung gewidmete Produktion des Unternehmens Double Fine. Es besteht aus einer Sammlung kleiner Party-Spiele, in denen die Bewegungen des Spielers über eine Kamera erkannt werden und durch darauf reagierende Ereignisse auf dem Bildschirm dargestellt werden. So können beispielsweise Luftballons zum Platzen gebracht werden, Feuerwerk wird durch Körperbewegungen gezündet oder Vögel fliegen und sammeln sich um den sich bewegenden Avatar des Spielers. Die Jackson School in Victoria von Australien hat die therapeutischen Wirkungsweisen dieser Spiele erkannt. Die Spiele besitzen eine einfache Bedienung mit der Möglichkeit zu Interagieren (z.B. mit Luftballons), was ein sofortiges Feedback (bestehend aus zumeist bunten und sich bewegenden Objekten) auslöst. Kinder mit Autismus haben Schwierigkeiten sich auf Gespräche zu konzentrieren und mit anderen Menschen verbal in Verbindung zu treten. Diese visuellen Darstellungen und Handlungen erleichtern es diesen Kindern sich mit diesen zu identifizieren und darauf zu konzentrieren. Sie

beginnen miteinander zu kommunizieren und auf diese Weise soziale Kontakte aufzubauen.²²

3 Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

3.1 Japanische Kultur

Japan besitzt eine in vielen Bereichen strenge und traditionsbewusste Kultur.^{23 24} Perfektionismus, Fleiß, strenge Verhaltensregeln und das Wohl der Gesellschaft über das des eigenen zu stellen sind Zustände, die in möglichst vielen Bereichen dieser Kultur angestrebt werden. Aus der daraus entstehenden Gruppenkultur und Leistungsgesellschaft ergeben sich bereits in der Schulzeit Probleme der Psyche und des Stressempfindens von Kindern. Wird das kollektive Denken und die Leistungserbringen gemessen an der Gruppe nicht erfüllt, so wird das betroffene Kind unter Druck gesetzt und womöglich gemobbt. Daraus resultieren ein erhöhtes Stressempfinden, Burnout und schließlich Depressionen, die im schlimmsten Fall zum Suizid führen (Suizid wird als häufigste Todesursache von Kindern im Alter zwischen 10 und 19 Jahren diagnostiziert).²⁵

Wie bereits in der Einleitung erwähnt geht der Leistungsdruck im Alter weiter und es sterben jährlich über 10000 Menschen an den Folgen von Überarbeitung und Burnout. Hinzu kommt das Konzept von *Honne* und *Tatemaie*.²⁶ Das *Honne* beschreibt in Japan das Gesicht eines Menschen, das die wahren Gefühle und Gedanken zeigt und wird nur den engsten Vertrauten offenbart. Das *Tatemaie* ist eine Maske, welche die Meinung der allgemeinen Gesellschaft widerspiegelt. In Japan wird die Gesellschaft über das Individuum gestellt und dadurch das „Aufsetzen“ des *Tatemaie* zum Normalzustand. Die eigene Persönlichkeit wird unterdrückt, verstellt und es entsteht ein erhöhtes Stressempfinden im Alltag zur Vermeidung von Konflikten.²⁷

²² Wenn Autismus mithilfe von Videospieletherapie wird, URL: <http://www.next-gamer.de/xbox-kinect-happy-action-theater-wenn-autismus-mit-videospielen-therapiert-wird/> [Stand 25.02.2018]

²³ Ichige Naomichi, URL: <http://www.cambridge.org/files/8614/1234/6051/Cambridge-World-History-Of-Food-VB4-Japan.pdf> [Stand 20.02.2018]

²⁴ M. Merry (2013), More than a Bath: An Examination of Japanese Bathing Culture, URL: http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1593&context=cmc_theses

²⁵ Autin Lucy (27.02.2017): Selbstmord bei Kindern in Japan: Die häufigste Todesursache von Kindern, URL: <https://www.humanium.org/de/selbstmord-bei-kindern-in-japan-die-haufigste-todesursache-von-kindern/> [Stand 19.02.2018]

²⁶ Laniify (Hrsg.) (30.01.2016), Japanische Gesellschaft und Populärkultur, Honne und Tatemaie, URL: http://www.skrippy.com/38427__58057_Honne%20und%20Tatemaie [Stand 27.02.2018]

²⁷ Ders. o.S.

Aufgrund der Problematiken Japans ist es besonders interessant im nachfolgenden Kapitel das Videospiel *Z-BotW* (und dessen Game Design) zu betrachten, bei dem es sich um eine Produktion vom größten japanischen Videospielunternehmens Nintendo handelt und als erfolgreichstes Spiel Japans 2017 ausgezeichnet wurde.²⁸

3.2 Vorstellung von *Zelda – Breath of the Wild*

Das Videospiel *Z-BotW* erschien am 3. März 2017 und ist ein Action-Adventure-Game mit einem Open-World-Setting. Das Königreich Hyrule (ein begehbare Gebiet bestehend aus unterschiedlichen Arealen mit Wiesen, Wüsten, Gewässern, Bergen, Schneelandschaften, Dörfern, Schlössern, Ruinen und vielem mehr) wurde von dem Bösen heimgesucht, welches sich als die Verheerung Ganons offenbart hat. In dem Single-Player schlüpft der Spieler in die Heldenrolle des Hauptprotagonisten Link, der an Amnesie leidet. Anfangs sowohl spärlich bekleidet als auch sporadisch mit Waffen ausgerüstet begibt sich der Spieler auf die Reise mit dem Endziel die Verheerung Ganons zu besiegen. Auf dem Weg begegnet der Spieler bösen Kreaturen, gegen die es sich zu behaupten gilt; findet Bruchstücke verlorener Erinnerungen des Protagonisten; entdeckt Landschaften mit unterschiedlicher Flora und Fauna; lernt neue Kulturen und (alte) Freunde kennen; schließt neue Freundschaften mit Charakteren und Tieren; Sammelte Pflanzen, Tierobjekte und weitere Gegenstände; erwirbt neue Fähigkeiten wie z.B. das Kochen; löst Rätsel, Aufgaben und wird im Spielverlauf durchweg stärker. Am Ende seiner Reise tritt der Spieler (vorbereitet mit Waffen, Rüstungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten) an die Seite von Zelda (die Prinzessin Hyrules) und den Recken (Helden unterschiedlicher Kulturen) um gemeinsam Ganon zu besiegen.

3.3 Gemeinsamkeiten

In diesem Kapitel werden wir uns anschauen, welche Gemeinsamkeiten zwischen Game Design von *Z-BotW* und dem Vorgehen bei den *Muss-Vorstellung*, dem *sinnliche Genießen* und der *Interaktion mit anderen Menschen* existieren. Doch stellt sich zuerst die Frage, auf welche Weise eine Identifikation des Rezipienten mit dem Spielcharakter stattfindet. Denn erst danach kann der Spieler seine empfundenen Probleme

²⁸ Kümmerler Luis (2017), URL: <http://www.pcgames.de/Tokyo-Game-Show-Event-236709/News/the-legend-of-zelda-breath-of-the-wild-als-spiel-des-jahres-ausgezeichnet-1239583/> [Stand 27.02.2018]

auf den Spielcharakter übertragen und aus den Handlungen und Ereignissen im Spiel lernen und auf das eigene Leben übertragen.

3.3.1 Identifikation



Abb. 3: Screenshot aus Z-BotW, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=endKuMMZeFE> 3:43 [06.03.2018]

"Besonders reizvoll ist die Identifikation mit einer Spielfigur dann, wenn die temporär übernommenen Eigenschaften der Spielfigur dem idealen Selbst des Spielers möglichst stark entsprechen, der Rollentausch mit der Spielfigur es also erlaubt, mögliche Diskrepanzen zwischen dem realen Selbst und dem angestrebten Selbst zu kompensieren."²⁹

Das Spiel beginnt mit einem schwarzen Bild und einer unbekanntem, freundlich drängenden Frauenstimme, die einen auffordert die Augen zu öffnen. In der Ego-Perspektive erscheint auf dem schwarzen Bildschirm ein blendend helles Licht, ganz so als würde man in der realen Welt aus einer dunklen Höhle in helles Sonnenlicht schauen. Der Rezipient empfindet in diesem Moment also ein körperliches geblendet sein, als sei er selbst die Person, die aufwacht. Es wird keine Story vermittelt, stattdessen schwenkt die Kamera und der Spielcharakter wird in der Third-Person Perspektive sichtbar. Er ist nur mit einer Unterhose bekleidet, er wirkt nackt, verletzlich und hilflos

²⁹ Ders. S226

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

(Abb. 3). Ohne genaueres Wissen über die Handlung und Geschichte der Spielwelt begibt sich der Rezipient von der freundlichen Frauenstimme geführt aus der Höhle.

Der *Spieler* (ab jetzt definiert durch eine Person mit Burnout) bekommt in dieser Szene die Möglichkeit sich mit dem Spielcharakter zu identifizieren. Das findet auf der körperlichen (das Geblendet sein), verbalen (direkte Ansprache zu Anfangs noch ohne Namen, wodurch der Rezipient sich selbst angesprochen fühlt) und visuellen (die fehlende Kleidung und Amnesie kann als Manifestation des hilf- und schutzlosen psychischen Zustands des Spielers gesehen werden) Ebene statt.

3.3.2 Muss-Vorstellung



Abb. 4: Screenshot aus Z-BotW, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Vaj9wRDjcDQ> 3:43 [06.03.2018]

"Das Prinzip des sozialen Lernens beschreibt die Tatsache, dass Menschen stellvertretend lernen können, indem sie das Verhalten anderer Personen beobachten und erfolgreiche Handlungsstrategien des beobachteten Modells in ihr eigenes Handlungsrepertoire übernehmen".³⁰

Beim Burnout müssen Stressquellen auf ein für den Patienten akzeptables Niveau reduziert werden. Dazu ist es notwendig Muss-Vorstellungen zu erkennen und abzubauen. Diese sind (zielorientierte und möglicherweise durch Ängste) idealisierte Wünsche, die je nach Persönlichkeit (Perfektionist, Narzisst oder Helfer) ein unterschiedliches,

³⁰ Ders. S. 230.

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

zwanghaftes Verhalten auslösen und eine entsprechende (möglicherweise genauso idealisierte) Belohnung erwarten. Es stellt sich also die Frage, wie die Ziele und Belohnungen in Z-BotW definiert und was für Verhaltensweisen für den Spieler möglich sind.

Die Ziele können in Hauptaufgaben und Nebenaufgaben unterschieden werden. Die Hauptaufgaben müssen abgeschlossen werden um das Spiel erfolgreich und regelgerecht zu beenden. Die Nebenaufgaben ermöglichen dem Rezipienten die Spielwelt immersiver wahrzunehmen und zusätzliche Belohnungen zu erhalten.

Das erste Hauptziel erhält der Spieler von König Rhoam auf dem *Vergessenen Plateau*, einem Areal, das nach dem Erwachen betreten wird. Dieses Areal dient als Tutorial, das der Spieler abschließen muss, bevor er im Spielverlauf fortfahren kann. In diesem Gebiet *kann* der Spieler sämtliche Spielmechaniken kennenlernen, die *Fortbewegung* (Schleichen, Gehen, Laufen, Schwimmen, Klettern, Springen), das *Kämpfen*, das *Sammeln*, das *Jagen*, das *Kochen*, das *Kommunizieren* mit Charakteren, der *Verschleiß von Objekten*, der *Umgang mit dem Shiekah-Stein und seinen Funktionen* genauso wie das *Sterben*. Ich spreche beim Erlernen dieser Mechaniken von *Können*, da dies keine Pflicht ist um die Hauptaufgabe zu erfüllen (abgesehen vom Umgang mit dem Shiekah-Stein). Die Aufgabe ist es Schätze aus Schreinen zu bergen und König Rhoam zu bringen, für deren Erfüllung der Spieler als Belohnung den *Gleiter* erhält (ein Objekt ähnlich eines Flugdrachen, an dem sich Link festhalten kann um in der Luft zu gleiten). Mit dessen Hilfe kann das *Vergessene Plateau* und damit das Tutorial erfolgreich verlassen werden ohne dabei zu sterben.

Anstatt eine Aufgabe aufzuzwingen wird eine Belohnung in Aussicht gestellt, wenn der Spieler die Lust verspürt sich der Aufgabe anzunehmen. Die Entstehung von Stress wird dadurch reduziert, dass es weder einen zeitlichen Faktor für die Erfüllung, noch eine Bestrafung für die Nichterfüllung dieser Aufgabe gibt.

Beim Durchqueren des vergessenen Plateaus ist die Wahrscheinlichkeit zu Sterben sehr groß. Das *Sterben* kann als Urangst bezeichnet werden, das *Worst-Case-Szenario*³¹ im realen Leben. Die Überlebensinstinkte kreieren Wünsche (z.B. der Wunsch nach Sicherheit, ein Arbeitsplatz und damit Geld um sich Essen kaufen zu können) und versu-

³¹ Hansch, Dr. Dietmar : Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle. Knaur Verlag 2014 S. 100ff.

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

chen dadurch unsere Überlebenschancen zu erhöhen und so vor dem Tod zu bewahren. Diese Wünsche entwickeln sich beim Burnout zu Muss-Vorstellungen. Beim Tod kann also vom Ursprung der Muss-Vorstellungen die Rede sein. In Videospielen bedeutet der Tod des Spielcharakters in der Regel das Scheitern des Spielers und den nicht regelgerechten Abschluss des Spiels. Nintendo hat in Z-Botw für die Heranführung an den Tod des Spielcharakters eine interessante Spieldesign Entscheidung getroffen. Es könnte als „der Tod lauert überall“ bezeichnet werden:

Ein Ertrinken aufgrund von mangelnder Ausdauer; Ein Sprung von der Kathedrale in den sicheren Tod, weil sich der Spielcharakter nicht festgehalten hat; Ein Erfrieren aufgrund der Kälte auf Eisbergen; Ein Erfrieren aufgrund unerwartet schnellem Erfrieren im Eiswasser; Ein Verbrennen durch in Brand geratenes Gras; Ein Erschlagen werden von Gegnern aufgrund dessen, dass die eigene Waffe während dem Kampf zerbricht; Ein Erschossen werden von einem Wächter, da dieser unerwartet stark ist und schnell schießt; Sich selber mit dem Bombenmodul in die Luft sprengen.

Das Sterben auf dem Vergessenen Plateau zu vermeiden ist beim ersten Mal Spielen nahezu unmöglich. Es kann stattdessen von einem Zelebrieren des Todes gesprochen werden. Der Spieler lernt alle möglichen Todesarten kennen und bei gefährlichen Situationen zuvor einen Speicherstand anzulegen, um es danach erneut zu versuchen, einen anderen Weg auszuprobieren oder einfach die Situation zu meiden. Die Muss-Vorstellung nicht Sterben zu dürfen, es um jeden Preis verhindern zu müssen und daraus neue Muss-Vorstellungen zu kreieren wird dadurch nichtig.

Der Spieler lernt seine Fähigkeiten/Fertigkeiten und den Umgang mit den gegebenen Situationen durch den Tod einzuschätzen. Stirbt der Spielcharakter, so ist entweder eine neue Taktik notwendig oder die Situation übersteigt zu diesem Zeitpunkt des Spielfortschritts noch die Fähigkeiten/Fertigkeiten und sollte zu einem späteren Zeitpunkt wieder versucht werden. Der Tod bildet daher keinen Ursprung von Muss-Vorstellungen, sondern ermöglicht es dem Rezipienten sich und seine Leistungen einzuschätzen. Beim Burnout kann das hilfreich sein Lebenssituationen anhand eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten wieder korrekt einschätzen zu lernen und dadurch eine Überlastung zu erkennen und zu vermeiden.

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

Nach zahlreichem Sterben und dem erfolgreichen Abschließen der Schrein-Quest wird von König Rhoam das Hauptziel des Spiels offenbart: die Besiegung Ganons. Sowohl Link als auch der Rezipient wissen nun um die Verheerung Ganons und Prinzessin Zelda (der weibliche Hauptcharakter, welcher sich Ganon entgegenstellt und ihn daran hindert die Welt zu unterwerfen). Der Gedanke keimt auf, dass der Spieler Zelda zu Hilfe eilen und Ganon besiegen muss. Ein Wesen, welches eine ganze Armee zerstört, Freunde (die Recken Hyrules) des Hauptprotagonisten (Link) ermordet, die Welt Hyrules in eine schlimme Zeit versetzt und Zelda in einen ewigen Kampf verwickelt hat. In der derzeitigen Verfassung von Link (spärlich bekleidet, wenige Leben und Ausdauer, verrostete Schwerter und Schilde) und durch die zahlreichen Tode erscheint diese Aufgabe als nicht erfüllbar. Das kann dazu führen, dass sich im Spielverhalten des Rezipienten wieder Muss-Vorstellungen bilden.

Aus diesem Grund ist die darauf folgende Bemerkung vom Spielcharakter König Rhoams zu betrachten. In dieser macht er darauf aufmerksam, dass es ratsam wäre vor dem Kampf gegen Ganon stärker zu werden, ein Dorf aufzusuchen, weitere Spielcharaktere kennen zu lernen und mehr über die vergessene Vergangenheit in Erfahrung zu bringen (was ebenfalls als weiteres Hauptziel vermerkt wird). Hier findet also ein Denkwechsel statt. Während der Spieler im ersten Moment sich darauf einstellt mit einer übermächtigen Verheerung Ganons und seiner Armee von antiken Kampfmaschinen kämpfen zu müssen, so wird im nächsten Moment dieser Druck genommen. Es werden folgende Informationen an den Rezipienten vermittelt: 1. dass der Spieler beim Erfüllen der Ziele nicht an zeitliche Faktoren gebunden ist („Du solltest zuerst einem Dorf im Osten von hier einen Besuch abstatten“); 2. dass sich der Spieler mit anderen Charakteren treffen kann um Hilfe zu bekommen („Dort wohnt eine Weise namens Impa. Sie wird dir sagen, was du zu tun hast.“); 3. dass der Spielecharakter stärker werden kann („Es wäre wohl nicht besonders klug, sich ohne weitere Vorbereitungen zum Schloss zu wagen.“); 4. dass es starke und böse Wesen da draußen zu bekämpfen gibt („Die vier Titanen sind jedoch noch immer in Ganons Gewalt ... Und rund um Schloss Hyrule wimmelt es nur so von Wächtern“); 5. dass es eine Wildnis gibt die es zu entdecken gilt („Gehe zuerst zu den Zwillingsbergen, und dahinter nach Norden.“). Es findet also eine Entschleunigung und Stressreduktion statt. Dem Spielcharakter und Rezipienten werden seine derzeitigen Schwächen zugestanden und als einen normalen Zu-

stand dargestellt, den es heißt in kleinen Schritten bis zur Bekämpfung Ganons zu überwinden.

Die narrative Ereignisdarstellung vermittelt die Entscheidungsfreiheit an jeden Spieler. Die Spielertypen des Spielers können unterschiedliche Kombinationen und Ausprägungen aufweisen. Eine möglichst breitgefächerte Zufriedenstellung dieser Spielertypen wurde berücksichtigt: Dem *Killer* mit dem Kämpfen und dem Messen seiner Fähigkeiten an Gegnern; Dem *Achiever* durch das Stärker werden und Sammeln von Gegenstände z.B. dem Gleiter, Zutaten, Rüstungsgegenständen etc; dem *Socializer* mit der Interaktion weiterer Spielcharakteren; dem *Explorer* mit dem Bereisen der Wildnis und Kennenlernen neuer Kulturen. Mit der Art und Weise wie die Entschleunigung geschieht wird gewährleistet, dass jedem Spielertypen Anreize vermittelt werden den Vorschlägen König Rhoams nachzukommen und den Fokus darauf zu legen sich Zeit zu nehmen um den eigenen Wünschen nachzukommen.

Hier sei nochmal angemerkt, dass an dieser Stelle das Konzept des sozialen Lernens greift. Ein großes Ziel wird erwähnt, welches die aktuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten bei weitem übersteigt. Angst, Druck und damit einhergehender Stress könnten folgen. Stattdessen werden kleinere Alternativen aufgezeigt, welche jede für sich im weiteren Verlauf eine stetige Besserung der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Steigerung an Wissen des Spielcharakter und des Rezipienten nach sich ziehen. Eine große Aufgabe wird in kleinere Vorstufen dieser Aufgabe heruntergebrochen. Eine erfolgreiche Handlungsstrategie wird vom Rezipienten festgestellt und kann dadurch auf das eigene Verhalten übertragen werden.³²

Im weiteren Verlauf des Spiels ergeben sich zahlreiche weitere Möglichkeiten neue Nebenaufgaben anzunehmen oder auch zu ignorieren. Die Faktoren bleiben wie im Tutorial gelernt die selben. Der Rezipient ist nicht verpflichtet diese Aufgaben anzunehmen; Es gibt keinen zeitlichen Faktor diese zu einer bestimmten Uhrzeit im realen Leben abzuschließen; Es gibt keine verpflichtende Reihenfolge, in der die Aufgaben gelöst werden müssen; Es gibt keine Verpflichtung angenommene Aufgaben abzuschließen, sollten sie sich als Aufgaben erweisen, die z.B. nicht dem Spielertypen des Rezipienten entsprechen.

³² Ders. S. 230

3.3.3 Sinnliches Genießen

*„[Die Mood-Management-Theorie besagt,] dass Menschen Medien zur Optimierung ihres aktuellen Stimmungs- und Erregungsniveaus einsetzen. [...] Menschen streben danach, negative und unangenehme Stimmungen zu beenden und zu vermeiden und stattdessen positive Stimmung zu erhalten und zu maximieren. Gleichzeitig wird ein mittleres Erregungsniveau angestrebt, weil zu niedrige Erregung (Langeweile) und zu hohe Erregung (Stress) als unangenehm empfunden werden“.*³³

Das Ziel des sinnlichen Genießens ist den Fokus von stressauslösenden Situationen zu nehmen und darauf zu konzentrieren, was für den Körper und die Psyche als belohnend empfunden wird (die Zufriedenstellung der Urinstinkte).



Abb. 5: Screenshot aus Z-BotW, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=endKuMMZeFE> 9:24 [06.03.2018]

Z-BotW beginnt mit dem Erwachen in einer steinigen, dunklen und doch mit moderner Technik ausgestatteten Höhle. Der Spielcharakter wirkt aufgrund fehlender Kleidung, Waffen und Erinnerungen verletzlich. Durch die wenigen Worte einer unbekannt Stimme ist aber zu entnehmen, dass der Spielcharakter und somit auch der Rezipient eine wichtige Rolle in dieser Welt spielt. Es herrscht eine Stille ohne Geräusche

³³ Sachs-Hombach Klaus, Thon Jan-Noël (Hrsg.): Game Studies. Aktuelle Ansätze zur Computerspielforschung. Herbert von Halem Verlag (15.01.2015), S. 216.

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

menschlicher Zivilisationen, die einzigen hörbaren Geräusche kommen vom sich bewegenden Spielcharakter (z.B. seine Schritte auf dem Untergrund oder wenn etwas bewegt wird) und von der Höhle selbst (ein tiefer Ton gleich dem Grummeln eines Berges, wenn ein Wind über dessen Oberfläche hinwegzieht). Die Höhle wird verlassen und mit einer narrativen Cut-Szene³⁴ läuft der Spielcharakter auf einen Felsvorsprung zu und bleibt stehen, Vogelgezwitscher, Gras und Windgeräusche sind zu vernehmen. Ein Kameraschwenk offenbart die Spielwelt Hyrule, das durchzogen ist von Bergen, Flüssen, Seen, Vulkanen, Wüsten, Wäldern, Steppen und Wiesen. Vereinzelt sind auch architektonische, teils Ruinen-ähnliche Strukturen zu erkennen (Abb.5). Die gewählte Lichtsituation lässt die Landschaft in einem warmen gelb-Ton erstrahlen und die erhabene und beruhigende Wirkung der Szenerie ist mit Landschaftsmalereien der Romantik wie den Werken von Caspar David Friedrich zu vergleichen (Abb.6). Erst in dieser Cut-Szene setzt mit dem Laufen und dem Kameraschwenk zunächst eine zarte, dann in Intensität und Lautstärke steigende Klaviermelodie ein und verklingt genauso zart, wie sie gekommen ist.



Abbildung 6: *Riesengebirglandschaft*, Caspar David Friedrich (1810), URL: https://www.kunstkopie.de/a/caspar_david_friedrich/riesengebirgslandschaft-1.html

³⁴ Diese Cut-Szene ist eine narrative Videosequenz, die durch das Verlassen der Höhle ausgelöst wurde und dadurch nicht umgangen werden kann.

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild

Beim Spielbeginn wird weitgehend auf das Storytelling verzichtet. Im Vordergrund steht der Entdeckungsdrang, das Lernen und die Interaktion mit der rohen (vom Menschen unberührt), wilden (unterschiedliche dort lebende Tiere und Pflanzen), schönen (unterschiedliche Landschaften, von Wüsten bis hin zu Tropen), gefährlichen (von bösen Kreaturen bis hin zu steilen Abhängen auf Bergen) und facettenreichen (Schnee, Wüste, Wasser, heiße Quellen, Wind, Hitze, Regen, Blitze usw.) Natur und den darin lebenden Kulturen.

Geräusche beschränken sich auf die Geräusche der Natur (Wind, Regen, Gras, Blätter, Wasser etc.) und die Lebewesen (Vogelgezwitscher, das Laufen auf unterschiedlichen Untergründen). Musik wird vorwiegend in Dörfern (in Arealen mit intelligenten Lebewesen) vernommen und nur vereinzelt sind auch in der Natur kurze und in ihrer Lautstärke dezente Klaviermelodien zu vernehmen. Durch die allgemeine Abwesenheit von Musik und unnatürlichen Geräuschen wird das Hören sensibilisiert und Auditives dadurch bewusster wahrgenommen.

Vergleichen wir die Spielwelt mit der Stadt Tokio aus Japan ist die Diskrepanz der sinnlichen Wahrnehmungen sehr groß. Aus einem Dauerstress-Zustand durch Reizüberflutung aufgrund bunter Werbetafeln, einengender Beton- und Stahlbauten, Großstadtgeräuschen, Menschenmassen, digitaler Medien, Feinstaub und vielen weiteren Eigenschaften der Großstadt entsteht in Z-BotW geradezu ein Urzustand mit der Abwesenheit gesellschaftlicher Störfaktoren. Das visuelle, interaktive und auditive Erleben der wilden Natur steht im Vordergrund.

3.3.4 Interaktion mit Menschen

"Wie bei realer sozialer Interaktion treten auch während der parasozialen Interaktion kognitive, affektive und konative Prozesse auf [...] Ein Rezipient kann also über den medial vermittelten Interaktionspartner, die sogenannte Persona, nachdenken, Gefühle diesem gegenüber entwickeln und durch verschiedenste Verhaltensweise, z.B. Zurufe, auf ihn reagieren."³⁵

Für Interaktionen mit Menschen bieten sich in Z-BotW zahlreiche Gelegenheiten. Bei allen Begegnungen wird die Situation so gestaltet, dass der Spieler aufgrund der Amnesie das Gefühl hat selbst neue Menschen kennenzulernen, neue Freundschaften (und auch Feindschaften wie dem Yiga-Clan) zu knüpfen und mit anderen Figuren zu interagieren.

Die Interaktion kann durch narrative Ereignisse (Cut-Scenes wie z.B. bei König Rhoam auf dem vergessenen Plateau), durch aktives Ansprechen (jede beliebige Spielfigur) oder durch autonomes Verhalten der anderen Spielfiguren (das Nachlaufen eines Jungen) stattfinden. Die Gründe einer Interaktion können sowohl Aufgaben-orientiert (die Zurückeroberung der Titanen und die damit verbundenen Freundschaften mit den Recken) oder der reinen Freude an einer Konversation sein (eine Konversation mit einem Stallburschen). Selbst eine Konversationen mit Tieren kann stattfinden, indem z.B. ein Hund mit Zutaten gefüttert wird. Dadurch steigen rosafarbene Herzen auf und der Hund wird ein temporärer Begleiter der Spielfigur.

Findet eine Konversation statt ergeben sich daraus häufig Nebenaufgaben, für deren Erfüllung es Belohnungen (z.B. Kochrezepte, Juwelen oder Rüstungsgegenstände) gibt. Beim Burnout vermitteln zwischenmenschliche Interaktionen im besten Fall Schutz, Geborgenheit, Dankbarkeit, Verständnis, Hilfsbereitschaft und dergleichen.

Wie bereits bei den Muss-Vorstellungen erwähnt wird durch das Gespräch mit König Rhoam deutlich, dass dem Spieler *Verständnis* für die Schwächen entgegengebracht wird. Ihm wird sogar *geholfen*, indem ihm Impa genannt wird, die einen im weiteren Spielverlauf unterstützt. Auch *Dankbarkeit* bis hin zu *Liebesgefühlen* wird von Recken und Dorfbewohnern empfunden, wenn z.B. die Titanen von bösen Kräften befreit und dadurch entstandene Probleme für die einzelnen Kulturen gelöst sind. Dem Rezipien-

³⁵ Sachs-Hombach, Klaus. Thon, Jan-Noël (Hrsg.): Game Studies. Aktuelle Ansätze zur Computerspielforschung. Herbert von Halem Verlag (15. 08 2015). S. 224.

ten ist es möglich in einer Nebenaufgabe besonders großen Einfluss auf das Leben von anderen Spielcharakteren zu nehmen. Durch eigene Initiative und das Aufsuchen von Spielcharakteren und das Sammeln von Rohstoffen kann ein eigenes Dorf aufgebaut werden und diesen Spielfiguren Arbeit und eine Unterkunft ermöglicht werden. Eine eigene Gemeinschaft wird gegründet, in der jeder Spielcharakter seinem eigenen Handwerk nachgehen kann, mit dem er glücklich ist ohne auf die Meinung anderer zu achten. Somit werden speziell in dieser Nebenaufgabe nochmal die japanischen Problematiken mit dem Individuum und der Gruppenkultur, dem Honne und dem Tatamae behandelt.

3.3.5 Gewohnheiten

„Through different forms of play they can either broaden their behavioral repertoires incrementally, discover or invent radically new behaviors, and polish their existing skills through repetitive practice.”³⁶

Beim Burnout dienen Gewohnheiten dazu Sicherheiten und eine Ordnung im Leben zu schaffen, aus welcher Energie geschöpft werden kann.³⁷ In Z-BotW bilden unter anderem das *Sammeln* und das *Kochen* solche Ritualen Vorgänge.

Das *Sammeln* und der Verschleiß von Gegenständen begleitet den Spieler durchgehend. Gegenstände, die hiervon betroffen sind reichen von Waffen (z.B. Schwerter, Lanzen, Bögen, Wurfgeschosse, Schilde) bis hin zu Rohstoffen (z.B. Schleim, Käfer, Pilze, Äpfel, Gräser). Waffen werden benötigt um Gegner zu besiegen, Rohstoffe zu sammeln, Tiere zu jagen oder Mechanismen auszulösen, die zum Lösen von Aufgaben benötigt werden. Rohstoffe werden zum Aufbessern oder Personalisieren von Rüstungs- und Waffengegenständen, lösen von Aufgaben oder zum *Kochen* benutzt. Das *Kochen* wiederum dient zur Heilung des Spielcharakters, der temporären Steigerung von Ausdauer, Resistenzen und Leben des Spielcharakters oder zur Lösung von Nebenaufgaben, das häufig mit der Interaktion anderer Spielcharakteren verbunden ist.

³⁶ Prensky Marc (2001): Digital Game-Based Learning. S. 9

³⁷ Hansch, Dr. Dietmar : Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle. Knaur Verlag 2014 S. 144

3. Vergleichbarkeit von Burnout und Zelda - Breath of the Wild



Abb. 7: Screenshot aus Z-BotW, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dP6zXKgC54M> 4:38 [06.03.2018]

Die Motivation zur Nutzung dieser Spielmechaniken wird ausgelöst, indem die Überlebenschance durch die Aufbesserung des Equipments und/oder die Eigenschaften des Spielcharakters gesteigert oder sozialer Bedürfnisse durch Interaktionen mit Spielcharakteren befriedigt werden.

Der kontinuierliche und auch schnelle Verschleiß und Gebrauch der Nutzgegenstände sorgt dafür, dass bereits nach kurzer Zeit der Spieler anfängt Ausschau nach besagten Dingen zu halten. Wo wachsen Äpfel um Leben zu heilen? Wo sind gegnerische Gruppen oder Truhen versteckt, bei denen nutzbare Waffen zu finden sind? Wann und wo finde ich Zitterforellen um Resistenzen gegen Elektrizität herstellen zu können? Es entwickelt sich ein Gespür dafür, wann es Zeit wird Rohstoffe und dergleichen wieder aufzufüllen. Automatisch schleichen sich routinierte Zustände ein, die sich dem individuellen Spielverhalten des Rezipienten anpassen.

Es ist nicht anzunehmen, dass die Gewohnheiten aus dem Spiel vom Rezipienten unverändert in das reale Leben übernommen werden. Mit der rituellen Verhaltensweise und dem „sich für etwas Zeit nehmen“ im Spiel kann aber eine Grundlage geschaffen werden auch im echten Leben sich dazu zu überwinden Zeit zu nehmen und z.B. den Ritus geregelter Kochzeiten einzuführen.

3.4 Limitationen

„[...] Menschen streben danach, negative und unangenehme Stimmungen zu beenden und zu vermeiden und stattdessen positive Stimmung zu erhalten und zu maximieren. Gleichzeitig wird ein mittleres Erregungsniveau angestrebt, weil zu niedrige Erregung (Langeweile) und zu hohe Erregung (Stress) als unangenehm empfunden werden“³⁸

In den bisherigen Kapiteln haben sich einige Gemeinsamkeiten zwischen *Z-BotW* und der Behandlung eines Burnouts finden können. Nun stellt sich die Frage, welche Limitationen beziehungsweise Gefahren sich in der Nutzung von *Z-BotW* ergeben. Die größte Beschränkung ist, dass es sich bei *Z-BotW* um ein digitales Medium handelt, wodurch keine direkten Änderungen in den Lebensbedingungen des Patienten vorgenommen werden können. Aus diesem Grund beschränken wir uns auf die Möglichkeiten, die uns das Medium bietet.

Bei den Muss-Vorstellungen birgt besonders die Art der Belohnung eine Gefahr. Immer wieder bekommt der Spieler Nebenaufgaben zugeteilt, in denen etwas gefunden werden muss und das Suchen viel Zeit benötigt. Zwar kann die Motivation den Aufgaben nachzukommen auf das intrinsisch motivierte Verhalten zurückgeführt werden³⁹, doch wird mit andauernder Spielzeit ein deutlich repetitives Muster erkennbar. Der Spieler erhält Rubine, Rezepte zum Kochen und Rohstoffe, die ihm jedoch keinen nennenswerten Vorteil oder Nutzen geben. Das kann bereits nach kurzer Spieldauer für den erbrachten Zeitaufwand als ungenügend empfunden werden.

Auch gibt es als repräsentatives Beispiel der Interaktion zwei Charaktere, welche im Spielgeschehen regelmäßig in Schwierigkeiten geraten, von Gegnern angegriffen werden und durch Zurufen auf sich aufmerksam machen. Eilt der Spieler ihnen zu Hilfe bekommt er als Dank Pilze. Die identische Szene ist mit den gleichen Charakteren auch in zahlreichen weiteren Arealen aufzufinden. Dabei handelt es sich um ein narratives Ereignis, welches sich jedes mal wiederholt, wenn das Gebiet erneut betreten wird. Was zu Anfang als Heldentat mit einem befriedigenden Gefühl empfunden wird kann sich zu einer nervigen Tätigkeit bis hin zur völligen Ignorance aufgrund Gereizt-

³⁸ Sachs-Hombach Klaus, Thon Jan-Noël (Hrsg.): *Game Studies. Aktuelle Ansätze zur Computerspielforschung*. Herbert von Halem Verlag (15.01.2015), S216

³⁹ Thiel Jennifer: *Nachhaltigkeit der Motivation in der Gamification. Eine systematische Analyse*. Grin Publishing (06.05.2015).

heit und emotionalen Desensibilisierung⁴⁰ entwickeln, da das Eingreifen außer dem Erhalt eines Pilzes nichts bewirkt und keinen Lerneffekt bei den Spielcharakteren auslöst. Aufgrund des unveränderten Zustands kann sich also eine nichtige Einstellung bilden. Im Umkehrschluss kann aber hinterfragt werden, ob sich aus der Gereiztheit dem Verhalten der Spielcharakteren gegenüber eine Selbstreflektion auf eigene Fehlverhalten entwickeln könnte.

Die Interaktionen mit Menschen sind zudem durch die im Programmcode definierten Möglichkeiten stark beschränkt. Zwar können Freundschaften und dergleichen stattfinden, diese sind jedoch nicht mit dem Umgang von Menschen in der realen Welt gleichzustellen.

Auch das sinnliche Genießen bleibt dem Tast- und Geruchssinn aufgrund technischer Beschränkungen vorenthalten. Der Zustand den Körper in seiner Gesamtheit realistischen und intensiven Reizen auszusetzen ist dadurch nicht gegeben.

Aufgrund der Großen Spielwelt und der sehr breitgefächerten Freiheiten im Spielverhalten (welche Nebenaufgaben abgeschlossen werden; welches Gebiet als nächstes bereist wird; wann aufgehört wird bestimmte Rohstoffe zu sammeln; wann eine Aufgabe unterbrochen wird um eine andere Aufgabe vorher abzuschließen) besteht auch die Gefahr, dass der Spieler sich in der Anzahl an Entscheidungsfreiheiten verliert. Dies kann mit der Mood-Management-Theory noch weitergedacht werden. Diese besagt, „dass Menschen Medien zur Optimierung ihres aktuellen Stimmungs- und Erregungsniveaus einsetzen.“⁴¹ Das Leben eines Burnout-Patients (psychisch als auch in der Umgebung des Patienten) besteht aus Extremen. Basierend auf der Mood-Management-Theory können sich daraus Verlangen entwickeln um die Extremen auszugleichen. Im unkontrolliertem ludischem Spielen wären zwanghafte, intrinsische Motivationen (Achievement, Social, Immersion)⁴² die Folge mit potentieller Realitätsflucht.

3.5 Verschreibung

In der Phase der Genesung befindet sich der Patient in einem geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Dadurch kann es einem Burnout-Patienten schwer fallen überhaupt die Motivation zum Spielen zu finden und wenn das geschieht mit dem

⁴⁰ Sachs-Hombach Klaus, Thon Jan-Noël (Hrsg.): *Game Studies. Aktuelle Ansätze zur Computerspielforschung*. Herbert von Halem Verlag (15.01.2015), S230

⁴¹ Ders. S. 216.

⁴² Thiel Jennifer: *Nachhaltigkeit der Motivation in der Gamification. Eine systematische Analyse*. Grin Publishing (06.05.2015), S. 9f.

Spiel auch auf richtige Weise umzugehen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Problematiken aus dem Kapitel der Limitationen vermieden werden. Daher wäre die Überlegung einer Verschreibung sinnvoll, also einem angeleiteten Spielen. Es wäre möglich der Persönlichkeit und den Problematiken des Patienten entsprechend einen personalisierten Plan zu erstellen, an dem sich der Patient orientieren kann. Problematische Aufgaben oder Gebiete können dadurch zeitlich begrenzt, vollständig gemieden oder aber gezielt eingesetzt werden. Das Erledigen einer repetitiven Aufgabe und die damit als zu gering empfundene Belohnung könnten dazu verwendet werden das Gefühl idealisierter Belohnungen zu desensibilisieren. Ein langsames Heranführen an neue Gewohnheiten und einen geregelten Tagesablauf wären möglich z.B. durch zeitlich definierte Zubereitungen von Rezepten oder Wanderungen durch Berge und Wälder wie auch Gespräche mit Spielcharakteren und oder einer erneuten Rettung. Das unkontrollierte und exzessive ludische Spielen basierend auf der Mood-Management-Theory könnte mit dieser Herangehensweise umgangen werden.

4 Therapeutische Möglichkeiten

In dieser Arbeit wurde die Folgeerkrankung Burnout, ihre Entstehung sowie die Präventions- und Genesungsmöglichkeiten veranschaulicht. Darauf folgend haben wir mit Re-Mission (für den medizinischen Bereich konzipiert) und Happy Action Theater (kommerzielles Produkt) Anwendungsgebiete von Computerspielen im medizinischen Bereich betrachtet. Dabei ist deutlich geworden, dass diese eine positive Wirkung sowohl auf das Verständnis als auch die Therapie einer Erkrankung beim Menschen erzielen. Danach wurde aufgrund der japanischen Produktionsfirma Nintendo von Z-BotW die japanische Kultur auf die Problematiken im Bereich Burnout untersucht. Die Leistungsgesellschaft und Gruppenkultur stellen dabei ein Hauptproblem dar, das sich auch in der Verstellung und Unterdrückung der Persönlichkeit widerspiegelt.

An diesen Punkten orientiert haben wir Gemeinsamkeiten von Z-BotW und den Präventionsmöglichkeiten von Burnout herausgearbeitet. Dabei ließ sich feststellen, dass sich ein Burnout-Patient mit der Spielfigur identifizieren kann. Unterschiedliche Bereiche des Game Designs erlauben dem Rezipienten unter stressfreien Bedingungen handeln zu können. Dabei werden Handlungsalternativen aufgezeigt, die es dem Spieler erlauben Muss-Vorstellungen abzubauen. Die wilde, vom Menschen und dessen Stör-

faktoren befreite Natur helfen dem Spieler sich auf die Landschaft und kleinen Dinge wie z.B. kurze Klaviermelodien zu konzentrieren, wodurch das sinnliche Genießen durch Sehen und Hören ermöglicht wird. Die Urwünsche des Menschen im Bezug auf die Interaktion mit Menschen geschieht durch die Interaktion mit den Spielcharakteren. Zeit- und Leistungsdruck werden bewusst entfernt und dem Spieler Verständnis, Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft entgegengebracht.

Das Spiel besitzt Limitationen und Gefahren. Durch repetitive, sich nichtig anfühlende Nebenaufgaben können diese zu einem gesteigerten Stressempfinden oder auch zu einer emotionalen Desensibilisierung führen. Aufgrund des digitalen Mediums und den damit verbundenen technischen Grenzen können Interaktionen mit Menschen und das sinnliche Genießen nur bedingt simuliert werden. Zudem handelt es sich um eine digitale von der realen Welt getrennten Spielwelt. Aus diesem Grund können mit Z-BotW keine direkten Änderungen im realen Leben (z.B. dem Wechsel der Arbeitsstelle) durchgeführt werden. Das lässt vermuten, dass sich das Videospiele nur bedingt zur Prävention eignet.

Die Genesung von Burnout hingegen bedarf einer langsamen Heranführung in ein geregeltes Leben, das Ablegen und Erlernen alter und neuer Gewohnheiten. Diese müssen die Bedürfnisse und Wünsche des Menschen befriedigen. Mit der Verschreibung von Z-BotW kann ein Leitfaden erstellt werden. Dieser ermöglicht dem Patienten ein individuell angepasstes und bewusstes Spielen, das die Aufmerksamkeit auf die eben genannten Punkte lenkt. Die Limitationen können damit gezielt umgangen werden, wodurch der Einsatz des Videospiele Z-BotW in der Genesungsphase von Burnout durchaus denkbar ist.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Screenshot aus Re-Mission, URL: https://www.youtube.com/watch?v=VfPBGndcTNo [06.03.2018].....	7
Abb. 2: Screenshot aus Happy Action Theater, URL: https://www.youtube.com/watch?v=N2wzUppGTN4 [06.03.2018].....	8
Abb. 3: Screenshot aus Z-BotW, URL: https://www.youtube.com/watch?v=endKuMMZeFE 3:43 [06.03.2018].....	11
Abb. 4: Screenshot aus Z-BotW, URL: https://www.youtube.com/watch?v=Vaj9wRDjcDQ 3:43 [06.03.2018].....	12
Abb. 5: Screenshot aus Z-BotW, URL: https://www.youtube.com/watch?v=endKuMMZeFE 9:24 [06.03.2018].....	17
Abbildung 6: Riesengebirgslandschaft, Caspar David Friedrich (1810).....	18
Abb. 7: Screenshot aus Z-BotW, URL: https://www.youtube.com/watch?v=dP6zXKgC54M 4:38 [06.03.2018].....	22

5 Werkverzeichnis

- Happy Action Theater, Videospiele (Double Fine Productions, Microsoft Studios (Hrsg.), 2012)
- Re-Mission, Videospiele (Realtime Associates, HopeLab (Hrsg.), 2006)
- Riesengebirgslandschaft, Caspar David Friedrich (1810)
- Zelda – Breath of the Wild, Videospiele (Eiji Aonuma, Hidemaro Fujibayashi, Nintendo (Hrsg.), 2017)

6 Literaturverzeichnis

- Autin Lucy (27.02.2017): Selbstmord bei Kindern in Japan: Die häufigste Todesursache von Kindern, URL: <https://www.humanium.org/de/selbstmord-bei-kindern-in-japan-die-haufigste-todesursache-von-kindern/> [Stand 19.02.2018]
- Buchhorn, Kröner (18.07.2012): Stilles Drama, URL: <http://www.manager-magazin.de/magazin/artikel/a-843360.html> [Stand 25.02.2018]
- Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L., O'Hara, K., & Dixon, D. (2011a). Gamification: Using Game-design Elements in Non-gaming Contexts. In CHI '11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems (CHI EA '11). ACM, New York, USA, 2425-2428. URL: <http://doi.acm.org/10.1145/1979742.1979575> [Stand 15/01/2018].
- Dyfed Loesche (20.06.2016): Wohlbefinden am Arbeitsplatz, URL: <https://de.statista.com/infografik/5064/wohlbefinden-am-arbeitsplatz/> [Stand 03.02.2018]
- Hansch, Dr. Dietmar : Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle. Knaur Verlag 2014.
- Hopelab: Re-Mission, URL: <http://www.hopelab.org/projects/re-mission/> [Stand 26.02.2018]
- Huffington Arianna (25.04.2017): Stress and Burnout in China: Modern Problems, Ancient Solutions, URL: <https://journal.thriveglobal.com/stress-and-burnout-in-china-modern-problems-ancient-solutions-e17005a62574> [Stand 16.01.2018]
- Ichige Naomichi, URL: <http://www.cambridge.org/files/8614/1234/6051/Cambridge-World-History-Of-Food-VB4-Japan.pdf> [Stand 20.02.2018]
- Jürgen Fritz / Wolfgang Fehr (Hrsg.): Computerspiele. Virtuelle Spiel- und Lernwelten. Bonn 2003. S. 10-24.
- Knüsel Jan (22.01.2017): Immer weniger Suizide, URL: <https://asienspiegel.ch/2017/01/immer-weniger-suizide> [Stand 03.02.2018]
- Krankheitsverarbeitung, Psyche und Krebsentstehung (02.01.2013), URL: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/psyche-und-krebsrisiko.php> [Stand 27.02.2018]
- Kümmerler Luis (2017), URL: <http://www.pcgames.de/Tokyo-Game-Show-Event-236709/News/the-legend-of-zelda-breath-of-the-wild-als-spiel-des-jahres-ausgezeichnet-1239583/> [Stand 27.02.2018]
- Lampert, Schwinge, Tolks (2009), Der gespielte Ernst des Lebens: Bestandsaufnahme und potenzielle von Serious Games (for Health), URL: <http://www.medienpaed.com/article/view/104/104> [Stand 26.02.2018]
- Laniify (Hrsg.) (30.01.2016), Japanische Gesellschaft und Populärkultur, Honne und Tatemaie , URL: http://www.skrippy.com/38427__58057_Honne%20und%20Tatemaie [Stand 27.02.2018]
- McCurry Justin (22.02.2015) Clocking off: Japan calls time on long-hours work culture, URL: <https://www.theguardian.com/world/2015/feb/22/japan-long-hours-work-culture-overwork-paid-holiday-law> [Stand 04.02.2018]

- M. Merry (2013), More than a Bath: An Examination of Japanese Bathing Culture, URL: http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1593&context=cmc_theses
- Markus Montola, Jaakko Stenros, Annika Waern: Pervasive Games. Theory and Design. Elsevier Science & Technology 12.06.2009.
- Morris Chris (10.06.2017): Here are 2017's best-selling games, so far, URL: <https://www.cnbc.com/2017/06/12/2017s-best-selling-video-games--so-far-nintendo-microsoft-sony.html> [Stand 21.01.2018]
- Nier Hedda (17.10.2016): Die Bevölkerung zieht es in die Stadt, URL: <https://de.statista.com/infografik/6252/bevoelkerung-in-staedten/> [Stand 03.02.2018]
- PM-Report (15.10.2015): Gamification – ärztliche Fortbildung als Computerspiel?, URL: https://www.twt-digital-health.de/news/artikel/gamification-aerztliche-fortbildung-als-computerspiel/?no_cache=1 [Stand 15.01.2018]
- Payk, Theo R.: Burnout. Basiswissen und Fallbeispiele. Psychosozial-Verlag 2013.
- Prensky Marc (2001): Digital Game-Based Learning
- Sachs-Hombach, Klaus. Thon, Jan-Noël (Hrsg.): Game Studies. Aktuelle Ansätze zur Computerspielforschung. Herbert von Halem Verlag (15. 08 2015).
- Salen Katie, Zimmermann Eric: Rules of Play: Game Design Fundamentals (2004)
- Silverstone, Roger: Why Study the Media? London [Sage] 1999
- Thiel Jennifer: Nachhaltigkeit der Motivation in der Gamification. Eine systematische Analyse. Grin Publishing (06.05.2015).
- Wenn Autismus mithilfe von Videospieletherapie behandelt wird, URL: <http://www.next-gamer.de/xbox-kinect-happy-action-theater-wenn-autismus-mit-videospielen-therapiert-wird/> [Stand 25.02.2018]
- Videospiele in der Medizin: Wie Gaming gesund macht, URL: <https://iq.intel.de/videospiele-in-der-medizin-wie-gaming-gesund-macht/> [Stand 25.02.2018]
- Volkmann (12.10.2016), Tod durch Überarbeitung - Japan veröffentlicht Daten, URL: <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/tod-durch-ueberarbeitung-japan-veroeffentlicht-daten-10778/> [Stand 26.02.2018]

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung noch nicht vorgelegt worden.

Karlsruhe, den 06.03.2018

Sebastian Finzenhagen