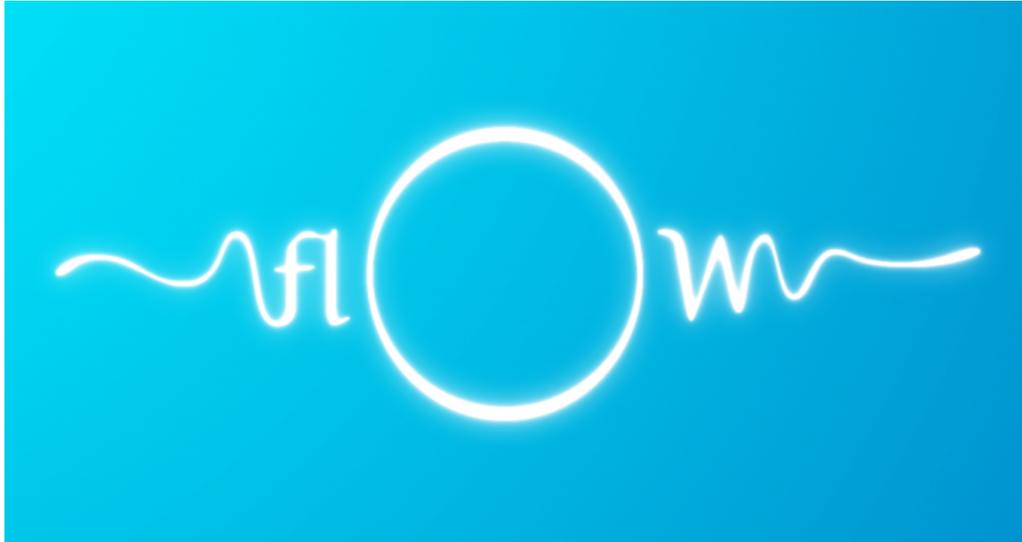


# VIDEOSPIEL GESCHICHTEN

Persönliche Geschichten über Videospiele

<https://www.videospielgeschichten.de>



## Glücksmomente. Oder: Neues Spiel, neues Glück

Ferdi am Mittwoch, dem 6. September 2017

**Kennt Ihr solche Momente auch? Ich bin in ein Spiel versunken. Immersiv sozusagen. Ihr wisst schon: „Eintauchen“ und so. Aber dieses spezielle Spielerlebnis das ich meine, ist mit „immersiv“ allein nicht zu umschreiben. Das trifft es nicht. Es geht weit darüber hinaus. Aber wie soll ich das beschreiben? Eigentlich unmöglich. Ich versuche es trotzdem. Und zwar ganz von vorne.**

Ich spiele Half-Life 2 (Hauptteil). Häuserkampf. Intensives Gefecht mit meinen Mitstreitern – den Rebellen – gegen das übermächtige Combine-Regime. Einige schaffen es nicht. Wir verlassen das mehrstöckige Gebäude und treten ins Freie. Vor mir liegt der zerbombte große Platz vor dem Rathaus von City 17. Ich verharre. Eine eigenartige Atmosphäre macht sich breit. Abenddämmerung.

Ich nehme einen heftigen Schusswechsel war, aber da ist noch etwas anderes. Seltsame, tiefklingende fremdartige Geräusche dringen an mein Ohr. Und Schritte, die die Erde vibrieren lassen. Nein, eher ein dumpfes Stampfen. Bum ... Bum ... Bum. Ich trete ein paar Schritte näher und verharre erneut ... dann sehe ich sie oder es und erstarre: Spinnenartige Wesen mit drei Beinen, höher als das Haus, das wir soeben verlassen haben. Sie sehen organisch und fremdartig aus. Und beängstigend. Es sind mindestens zwei. Sie staksen umher und schießen auf alles was sich bewegt. Strider!



Aus einer frühen Half-Life 2-Demo: Rebellen flüchten vor einem Strider. (Bild: Valve)

Ein Strider nähert sich mir, duckt geschmeidig seinen Kopf und schaut direkt zu mir herüber. Es taxiert mich, denke ich. Ich rühre mich nicht von der Stelle; fasziniert von dem Anblick, der sich mir bot. Wow! Was zum Teufel ist da... KaWumm! Das war´s. Volltreffer! Zurück auf Anfang: Spielstand neu laden. Nein, das war noch nicht der Moment, auf den ich hinaus wollte. Das war erst die Vorgeschichte, die kurz (naja, richtig kurz kann ich eben nicht) erzählt werden musste.

Jetzt beginnt die eigentliche Schlacht und zum Ende hin der Moment, den es präzise zu beschreiben gilt. Es sind eher eine Reihe aneinander folgender Momente. Ich trete erneut ins Freie und suche sofort hinter einem gepanzerten Combine-Fahrzeug Deckung. Zwei Strider umzingeln mich geschickt und feuern. Schlaue Biester.

Mist. Ich habe keine Munition mehr für die Panzerfaust. Ich spurte im Zick-Zack-Kurs Richtung Rathaus, und suche in einem von einem Bombentreffer freigelegten großen Kanalrohr – in dem ich stehen kann – Schutz. Die Striders folgen mir und feuern. Die Energieanzeige neigt sich bedrohlich dem Ende entgegen. Ich schnaufe kurz durch; kann ihre krakeligen Füße über mir sehen und hören.

Geschmeidig und gelenkig bewegt einer von ihnen den Kopf hin und her; duckt sich, und lukt in das Kanalrohr hinein. Es feuert; trifft mich aber nicht. Der Zweite ist direkt über mir; ich sehe ihn durch den Eisenrost. Die Anspannung steigt; der Adrenalinpegel auch. Ich suche und finde weit und breit keine Panzerfaust. Aber dann doch. Endlich! Und auch Munition. Zurück zum halboffenen Kanalro... Kawumm! Wieder hinüber.



Endzeitstimmung im Zentrum von City 17. Rechts unten im Bild ist das freigelegte Kanalrohr zu sehen. (Bild: Valve)

Etwas später. Nach mehreren Anläufen weiß ich, wo die Munition auf dem Areal verstreut ist. Außerdem lege ich mir eine Taktik zurecht. Nach und nach schalte ich einen Strider nach den anderen aus. Ich richte die zielsuchende Rakete wie einen Laserpointer auf den Strider und halte drauf, bis kurz vor den Einschlag. Deckung. Treffer. Weiter geht´s zum nächsten Munitions-Depot.

Gleiche Taktik; diesmal schieße ich aus dem Hinterhalt. Zielen, Deckung, Treffer. Der Flow stellt sich ein. Ich empfinde eine konzentrierte Ruhe, Herzschlag und Atmung sind nun viel ruhiger und gleichmäßiger, als noch zu Beginn – bei der ersten Begegnung mit den Striders. Letztere stehen vollkommen im Zentrum meines Bewusstseins und genießen, nein das ist nicht richtig; sie spüren meine volle Aufmerksamkeit.



Ein Strider auf Patrouille (Bild: Valve)

Nun bin ich mittendrin im Gefecht und voll konzentriert bei der Sache. Auch ohne VR bin ich völlig im Geschehen gefangen: Es gibt nur mich und die Striders. Sonst nichts. Ich bin im Spiel, bei den Dingen – nicht bei mir, nicht bei den Sorgen der Zukunft, nicht bei der Weltpolitik, nicht bei dem Rasen, der unbedingt gemäht werden müsste, nicht bei dem

Geschirr, das darauf wartet aus der Maschine geräumt zu werden – sondern im Hier und Jetzt allein bei den Striders. Rasen und Geschirrspüler – wenn interessiert das jetzt schon?

Diese Momente nennen die Glücksforscher den **Flow**.

## DEFINITION „FLOW“

Flow (englisch „Fließen, Rinnen, Strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch. Der Mensch ist ganz im Hier und Jetzt und vergisst alles um sich herum. – Glücksforscher und Schöpfer der Flow-Theorie Mihály Csíkszentmihályi –

Über den „Flow“ gibt es zahlreiche, hochwissenschaftliche Publikationen. Die Erklärung von Manfred Spitzer hat mir am besten gefallen. Der Psychologe ist einer der bekanntesten Hirnforscher Deutschlands. Er hat in der [Sendung „Flow im Gehirn“](#) mit einfachen Worten sehr anschaulich erklärt, wie der Flow entsteht. Spitzer ist übrigens ein scharfer Kritiker von Computerspielen.

Vermutlich gefällt es Spitzer gar nicht, dass ich ausgerechnet ihn – den Gegner von Computerspielen – heranziehe, um den Flow in Computerspielen zu erklären. Mir hat die Erklärung von Spitzer aber gut gefallen. Ich versuche sie mal mit meinen eigenen Worten zusammenzufassen:

*Wenn Menschen in ihrer Arbeit diesen Flow erleben, dann arbeiten sie nicht nur besser, sie sind auch mit der Arbeit zufriedener. Denn sie denken nicht ständig über sich selber nach, sondern sie denken über die Dinge nach und es macht ihnen Spaß bei den Dingen zu sein. Wenn das klappt, dann sind wir nicht ständig am Grübeln über die Zukunft, über uns selbst und wie es uns gerade geht. Viel spannender ist die Frage, was passiert, wenn es nicht klappt. Dann nämlich setzt der Flow trotzdem ein. Denn, wenn man bei den Dingen ist, wird die Grübelelei über die Zukunft, sich selbst usw. aktiv herunterregelt. Wir sind bei den Dingen und die Zeit verfliegt. Alles fließt, alles geht locker. Die Sorgen, die Zeit, das ist weg. Wenn ihr das Gefühl kennt, dann wisst ihr was Flow ist.*

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi gilt als Schöpfer der Flow-Theorie. Der Wissenschaftler interviewte und begleitete relativ unbekannt Künstler, Chirurgen, Schachspieler, Extremkletterer und einfache Leute – jahrelang – auch in ihrem Alltag mit der Frage, wie Menschen ihr Bewußtsein ändern können, um sich als glücklich zu empfinden.

Sein Fazit: Was im Leben zählt, ist, **wie** wir es erleben, also die Qualität der erlebten Erfahrung. Das Ziel der Handlung liegt nicht in seiner Realisierung, vielmehr ist der Weg das Ziel! Wenn alles zusammen passt, empfindet man ein so aufregendes und prickelndes Gefühl, welches man immer wieder erleben will. Das ist typisch für alle Tätigkeiten, die den Flow erzeugen, das Glücksgefühl.



## FLOW UND FUßBALL

*„Mitten im Spiel empfand ich eine eigenartige Ruhe, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Es war so eine Art Euphorie. Ich hatte das Gefühl, ich würde den ganzen Tag laufen können, ohne zu ermüden, ich könnte alles und jeden umspielen, quasi durch die ganze gegnerische Mannschaft einfach hindurchgehen. Es war ein seltsames Gefühl und völlig neu für mich. Vielleicht war es einfach nur Selbstvertrauen, aber Selbstvertrauen habe ich schon oft empfunden, ohne diese seltsame Gefühl der Unbesiegbarkeit.“*

Fußball-Legende Pele. Aus dem Buch: „Die Sieben Todsünden des Schachspielers“ vom schottischen GM Jonathan Rowson.

Die Arbeiten von Csíkszentmihályi sind bei seinen Kollegen umstritten, da er seine Theorie nicht wissenschaftlich unterlegt hat, sondern aus Interviews und Beobachtungen ableitet. Das ist mir ziemlich egal. Mir gefällt seine Theorie. Womöglich auch deshalb, weil sie griffig, und verständlich ist, und ich sie so gut nachvollziehen kann. Er hat das Phänomen bereits in den 70er-Jahren beschrieben und nannte es »autotelisch« (von Griechisch »auto« = selbst und »telos« = Ziel): Das Tun selbst ist das Ziel. Erst später wurde daraus »Flow«.

Statt sich in aufgeregten Gedanken zu verlieren, gehen Menschen im Zustand des Flow so vollständig in ihrer Aufgabe auf, dass sie jegliches Bewusstsein von sich selbst verlieren. Sie zeigen dabei paradoxerweise eine meisterhafte Kontrolle dessen, was sie tun, und ihre Reaktionen sind ganz auf die wechselnden Anforderungen der Aufgabe eingestellt. Und obwohl Menschen im Flow ihre Höchstleistungen erbringen, kümmert es sie nicht, wie sie abschneiden. Es ist die reine Freude am Tun, die sie motiviert.

Michály Csíkszentmihályi hierzu: *“Zum ersten Mal hatte ich so einen Moment im Krieg erlebt. Damals fand ich heraus, dass ich nur beim Schachspielen alles Bedrohliche vergessen konnte.“*

Ein bemerkenswertes Zitat vom bekanntesten aller Glücksforscher. Auch das kann ich gut verstehen. Schach ist spannend und entspannend zugleich. Eine erholsame Lockerungsübung in einer schnelllebigen Welt, die zum Kraftschöpfen einlädt. Flow entsteht ja durch ein völliges Aufgehen in einer Tätigkeit; kann also auch anstrengend sein, da sie – gerade beim Schach – Konzentration erfordert. Es hilft aber auch den Kopf frei zu bekommen. Der Flow wirkt dann wie ein ‚Reinigungsprozess‘ für das Bewusstsein; wie eine Entleerung von angesammeltem „Gedankenmüll“.



## **FLOW UND SCHACH**

Der Deutsche Schach-Großmeister Fritz Sämisch (1896-1975) war dafür bekannt, dass er häufig sehr schleppend zog. Er hält den Rekord für die kürzeste durch Zeitüberschreitung verlorene Partie. Bei einem Turnier in Linköping 1969, soll er alle (!) seine Partien durch Überschreiten der Bedenkzeit verloren haben. Als Sämisch bei anderer Gelegenheit bereits für den 4. Zug in leicht überschaubarer Landschaft mehr als eine Stunde verbrauchte, fragte ihn sein Gegner später, worüber er so lange nachgedacht habe. Sämischs Antwort war überraschend. Er habe ein Opfer im 23. Zug einer anderen (!) Partie analysiert. Der Gegner – erstaunt – erwiderte, was dies denn mit dem 4. Zug zu tun habe und erhielt die Antwort: *„Ich denke immer über das nach, was mich interessiert.“*

Kaum zu glauben, aber die meisten Menschen haben Flow-Erlebnisse während der Arbeit. Und auch das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Naja, also hin und wieder und auch nur Flow-Erlebnisse – ganz sicher keine Glücksmomente. Das wird mir spätestens dann bewusst, wenn ich aufgeschreckt auf die Uhr schaue, und überrascht merke, dass schon längst Feierabend ist. Die Stunden sind einfach so verflogen. Ich muss – was nicht so oft vorkommt – völlig bei der Sache gewesen sein. Ich war nicht nur bei der Sache; ich war konzentriert bei einer Sache.

Denn Multitasking, das kann ich nicht. Ich habe mich damit abgefunden, dass mein Gehirn nur eine gewisse Menge an Informationen gleichzeitig verarbeiten kann. Ganz bewusst wird mir das beim Autofahren. Nebenher läuft ein Hörbuch oder mein Lieblings-Podcast, Stay Forever. Alles gut. Plötzlich taucht eine enge Baustelle auf, oder der Verkehr staut sich, oder irgendwas erfordert gerade meine volle Aufmerksamkeit. Ist die Gefahrensituation vorbei, muss ich den Podcast zurückspulen, da ich nichts mehr davon mitbekommen habe. Genauso ist es mit Musik hören und ein Buch lesen. Beides gleichzeitig funktioniert bei mir nicht.

Menschen können nicht Multitasking; nicht mal Frauen. Wer es versucht, trainiert sich einen ineffizienten Arbeitsstil an.

*Manfred Spitzer*

Multitasking und Flow sind ohnehin keine gute Kombi; schließlich soll man sich doch auf eine Tätigkeit konzentrieren. Aber auf welche?

## **Nicht bei jeder Tätigkeit stellen sich Flow-Erlebnisse ein**

Der Zugang und das Erlebnis sind sehr individuell. Flow lässt sich auch nicht erzwingen. Man muss sich darauf einlassen. Voraussetzung ist nach der Theorie, dass man nicht ständig abgelenkt wird und selbst aktiv wird; Fernsehen und Lesen scheiden schon mal aus. Rasenmähen? Zu anspruchslos. Geschirrspüler ausräumen? Zu langweilig. Defekte Kaffeemaschine reparieren? Zu schwer. Mountainbiken? Ja, wenn man seine „Komfortzone“ verlässt.

Ich stelle mir das wie eine gedachte Seifenblase vor, die uns umgibt. Das ist unsere Komfortzone. Der Bereich außerhalb ist Angst. Und genau an diesem hauchdünnen Rand der Seifenblase liegt der Flow.

*Harald Philipp*

## **Flow und Mountainbiken**

Bike-Bergsteiger Harald Philipp ist in der Mountainbike-Szene für seine spektakulären Gipfelbefahrungen bekannt. Er hat sich mit dem Flow auseinandergesetzt, als er der simplen Frage nachging, warum Mountainbiken solchen Spaß macht. Über seine Erkenntnisse hat er das Buch: „Flow: Warum Mountainbiken glücklich macht“ geschrieben

und hält Live-Vorträge darüber. Sein Fazit: „Den Flow hat jeder in sich. Man muss sich ihm nur hingeben“.

---

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **Youtube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

[Mehr Informationen](#)

[Inhalt entsperren](#) [Erforderlichen Service akzeptieren](#) und [Inhalte entsperren](#)

*Dieser Moment, in dem ich völlig eins werde mit meinem Bike. Total fokussiert – trotzdem geht alles ganz leicht. Ich spüre die Trail unter meinen Reifen, als würde ich die Steine und Wurzeln mit meinen Fingern begreifen. Das ist gewaltig, da spielt nichts mehr eine Rolle ausser dem Hier und Jetzt. Das fühlt sich an wie Fliegen! ... Dabei stellt sich zugleich eine Leichtigkeit ein, die schwierigste Passagen zum Kinderspiel werden lässt und die von einem tiefen Glücksgefühl begleitet wird.*

*Harald Philipp*

Flow und Adrenalinkick sind übrigens unterschiedliche Dinge. Im Gegensatz zum Adrenalinkick geht der Flow mit Endorphinen und Glücksmomenten einher, er kommt einer Belohnung gleich. Harald Philipp macht das an einem anschaulichen Beispiel deutlich: „Adrenalin macht einen zwar sehr handlungsfähig und wach, aber im Gegensatz zum Flow löst es kein schönes Gefühl aus. Jeder, der schon mal einen Auffahrunfall erlebt hat, kennt das.“

Flow und Mountainbike – das scheint zu funktionieren, wenn man sein Bike beherrscht. Ich tue das nicht; Harald Philipp und auch Danny MacAskill aber schon. Einmal angefangen, muss ich das Video von Danny MacAskill bis zu Ende ansehen, wie er einfach „nur“ zum Strand fährt.

---

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **Youtube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

[Mehr Informationen](#)

[Inhalt entsperren](#) [Erforderlichen Service akzeptieren](#) und [Inhalte entsperren](#)

Flow und Mountainbike? Das geht bei mir leider nicht zusammen. Das scheitert schon an den Mountains. Bei uns in der Gegend gibt es „höchstens“ Hügel.



Das Dörnberg-Massiv. Foto: Ferdinand Müller

Die höchste Erhebung in meiner näheren Umgebung ist das Dörnberg-Massiv bei Kassel. Hier traue ich mich noch rumzuradeln. Aber das was der Harald Philipp da macht, Wahnsinn! Das ist mir dann doch zu krass. Zu viele Seifenblasen, die platzen könnten.

Da fällt es mir doch schwer, die eigene „Komfortzone“ zu verlassen. Ein Glück, dass es ja auch andere – völlig ungefährliche – Tätigkeiten gibt, bei denen sich Flow-Erlebnisse einstellen können: Computerspiele zum Beispiel.

## Flow und Computerspiele

Es müssen aber nicht zwangsläufig Shooter wie Half-Life 2 sein, um den »Flow« zu erleben. Bei manchen Spielern stellt sich der Flow auch bei Spielen mit wenig bis überhaupt keiner Narration und Immersion ein, wie z. B. Minecraft oder Tetris. Beides ist für den Flow also keine zwingende Voraussetzung. Tetris gilt übrigens für Glücksforscher als Paradebeispiel für Spiele mit gutem »Flow«.

Das kann ich gut nachvollziehen. Denn gerade bei Tetris steigt der eigene Skill stetig an. Im Idealfall proportional zum Schwierigkeitsgrad – analog zur ansteigenden Fallgeschwindigkeit der bunten Klötzchen. Wenn man im Flow ist, flutsch es von ganz alleine. Man ist voll bei der Sache, bei den Dingen, bei den Klötzchen eben. Die eigenen Sorgen und Gedanken treten beiseite. Von ganz allein.



Tetris, das Paradebeispiel für Spiele mit gutem Flow. Hier auf dem Gameboy. (Bild: Nintendo)

Was mir bei Tetris jedoch fehlt, ist der „krönende“ Abschluss. Bei Tetris kann man nur verlieren. Scheitern gehört zum Spielkonzept. Das tut es bei vielen anderen Spielen – gerade aus den 80ern – auch. Heute sagt man dazu wohl [Permadeath](#). Aber im Gegensatz zu Tetris, kann man z.B. bei Defender, Choplifter oder Fort Apocalypse eben gewinnen. Und das ist meist – nach der Flow-Phase – ein sehr befriedigendes Gefühl. Der krönende Abschluss eben. Ein Glücksgefühl? Ja, irgendwie schon. Ich fühle mich jedenfalls gut dabei. Erst steht das länger anhaltende Flow-Erlebnis an und anschließend – wenn es gut läuft – das Glücksgefühl.

Der Medienwissenschaftler Christoph Klimmt formuliert das so:

*„Wenn jemand stolz auf etwas sein kann, wird im Körper die große Glücksmaschine angeworfen, und der »Flow« wirkt wie ein Gewitter, das im Oberstübchen ein wahres Glücksfeuerwerk auslöst. Am Ende dieses chemisch komplizierten Prozesses steht das Glücksgefühl.“*

Mir fallen da spontan eine Reihe Flow-Erlebnisse mit „krönendem Abschluss“ mit „alten“ Computerspielen ein:

- **Elite:**  
Thargoiden-Angriff nach missglücktem Hyperraumsprung überlebt. Constrictor nach harten, nervenaufreibenden Kampf abgeschossen.
- **Boulder Dash:**  
Laufwege und Stragie zurechtgelegt und dann in letzter Sekunde den rettenden Ausgang erreicht.
- **Player Manager:**  
Geglücktes Tor in einem sehr wichtigen Spiel um die Meisterschaft in letzter Sekunde geschossen. Nach mehreren vergeblichen Sturmfläufen.
- **R-Type:**  
Endlich den Bossgegner besiegt...



R-Type von Irem.



Bockschwer und daher gar nicht so einfach in den Flow zu kommen.

Der »Flow«-Begriff von Csíkszentmihályi kommt aus einer Zeit, als Computerspiele gerade ihren Anfang nahmen. Das erste kommerzielle Spiel – Pong – stammt aus dem Jahr 1972. Aus heutiger Sicht sind aber gerade Computerspiele prädestiniert für perfekte »Flow«-Erlebnisse. Denn wer sich mit einem „gutem“ Computerspiel beschäftigt, lässt sich ganz auf eine Sache ein, vergisst die Zeit, ist mit allen Sinnen dabei und ist doch – anders als beim Fernsehen – selbst aktiv, oder um es mit den Worten Csíkszentmihályis zu sagen: »Ziele machen aus einem zufälligen Spaziergang eine Jagd.«

Man braucht klar strukturierte Ziele, kleine und wichtigere. Wie beim Verfolgen der Fußspuren eines Tiers. So kommt man in den Flow.

*Mihály Csíkszentmihályi*

Die Befriedigung nach einem Erfolgs- und Glückserlebnis ist ein archaisches Muster des Lebens.

Unsere Vorfahren haben diese Befriedigung nach dem Erlegen eines Tiers genauso empfunden wie heute der Gamer beim Sieg über einen Boss-Gegner. Wer ganz in einer Tätigkeit aufgeht, sich selbst vergisst und vollkommen bei der Sache ist, empfindet eine konzentrierte Ruhe, Herzschlag und Atmung laufen ruhig und gleichmäßig, die Sache steht vollkommen im Zentrum des Bewusstseins.



Schaubild: Flow-Kanal aus „The Art of Game Design“ von Jesse Schell.



Waren Spiele früher schwerer als heute? Ja, bis auf Dark Souls natürlich.

Flow-Momente sind selten. Um in den angestrebten Glückszustand zu kommen, müssen sich Herausforderung und Fähigkeiten im Gleichgewicht halten. Ist das Spiel zu schwer führt es zur Frustration; ist es zu leicht wird es schnell langweilig.

Ein Computerspiel muss also schon gut ausbalanciert sein, damit der Flow funktioniert. Aber selbst das ist keine Garantie. Also Obacht!

## **Nicht jedes Computerspiel löst Flow-Erlebnisse aus**

Ablenkung stört! Dazu zählt für mich auch eine hakelige, unpräzise Steuerung, die dazu führt, dass meine Spielfigur unfreiwillig irgendwo hängen bleibt. Unlogische Rätsel gehören genauso dazu wie störende, langatmige Erklärungen und überflüssige Texte. Aber auch verwirrende Aufgaben und Menüs. Also alles, was den Spielfluss ausbremst. Die AAA-Spieleentwickler scheinen heute auf Nummer sicher zu gehen, und überfrachten den Bildschirm förmlich mit Ausrufezeichen, Pfeilen, Dreiecken, Kreisen oder keine Ahnung was – Hauptsache bunt und leuchtend, um den nächsten Ort, die nächste Nebenquest oder einfach irgendwas zu markieren. Alles nur, um den Spieler bei Laune zu halten. Bei mir löst das das genaue Gegenteil aus: Ohnmacht. Überforderung. Frust.

## Wenn ein Spiel in Arbeit ausartet

Beispiel: Assassin's Creed Unity. Die Fülle an Quests und Nebenquests erschlägt mich. Noch schlimmer: Das schreckt mich ab, darauf habe ich keine Lust.



Segen oder Fluch? Die Ubisoft-Formel in Assassins's Creed Unity: Ganz schön viel los auf der Karte. Da soll/muss ich überall hin? (Bild: Ubisoft)

Es geht auch anders. Nachdem, was ich gesehen und gelesen habe, macht das neue Zelda das besser:



Bild: Nintendo

Zelda Breath of the Wild: Ganz allein in schöner weiter Landschaft. Hier kann ich meinen Forscher- und Entdeckungsdrang ausleben. Nichts scheint zu stören. Keine 128 hektisch blinkenden Pfeile, keine überflüssigen Symbole, keine aufdringlichen Nebenquests, die ein schlechtes Gewissen hervorrufen, falls man sie einfach ignoriert. Nur Link und das Land. Reduktion auf das Wesentliche. Sehr schön, das könnte mir gefallen.

## Stellen sich Flow-Erlebnisse bei Kindern schneller und intensiver ein?

Ich denke schon. Belegen kann ich das natürlich nicht. Ich habe meine Tochter schon oft beim Spielen beobachtet.

Wer eigene Kinder beim Spielen beobachtet hat, kennt das vielleicht auch. Sie sind bei den Dingen und mit diesen beschäftigt.

Wenn Lara spielt, ist sie meist völlig darin versunken und bei den Dingen. Um sie herum liegen dutzende Puppen, haufenweise Kleider, Kutschen, Pferde, das Barbie-Schloss und unzählbarer Klimbim. Jede Puppe hat eine klar definierte Rolle und sie interagieren miteinander. Bei Lara ist alles lebendig. Ein Rollenspiel oder RPG würde man in unseren Kreisen wohl dazu sagen; und Lara schlüpft multitasking-mäßig in jede einzelne Rolle hinein. Es geht sehr lautstark und turbulent zur Sache. Ganz klar. Lara ist im Flow! Noch spannender fand ich es, wenn die beiden Nachbarsjungen bei uns waren; beide älter als Lara. Die standen völlig unter Lara's Fuchtel, und wehe wenn nicht! Die beiden haben natürlich auch mit den Puppen gespielt (spielen müssen!). Aber nicht nur dass; Lara hat den beiden klare Ansagen gegeben. Also die beiden Jungs waren ganz sicher nicht im Flow, soviel steht fest. Davon gibt es tolles Videomaterial, herrlich!



Lara (hier 4 Jahre alt) scheint sich im glückseligen Zustand des „Bei-sich-Seins“ zu befinden. Gut, das Lara – mittlerweile ist sie 16 – nie auf die Idee kommen würde, auf Videospiegelgeschichten.de zu surfen. Das hoffe ich jedenfalls; sonst könnte es Ärger geben. (Bild: Ferdinand Müller)

Das Urbild des Menschen im Flow ist das spielende Kind, das sich im glückseligen Zustand des Bei-sich-Seins befindet.

## Das spielende Kind im Flow

Das in seinem Spiel voll aufgehende Kind spielt nicht nur Robinson, sondern es ist Robinson. Das heißt, dass es sich mit der gespielten Figur total identifiziert und in ihr aufgeht. Das Spiel erfüllt nach Warwitz bereits alle wesentlichen Kriterien, die für das Flow-Erleben charakteristisch sind:

- Das Kind fühlt sich den selbst gestellten Anforderungen gewachsen (Schwierigkeit der Aufgabe und Lösungskompetenz befinden sich im Gleichgewicht)
- Es konzentriert die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes, überschaubares Handlungsfeld (die Tätigkeit läuft im Nahbereich ab)
- Auf die Aktivitäten erfolgen klare Rückmeldungen (der Handlungserfolg wird sofort erkennbar)
- Handeln und Bewusstsein verschmelzen miteinander (eine Außenwelt existiert nicht)
- Das Kind geht voll in seiner Tätigkeit auf (es überhört das Rufen der Mutter)
- Das Zeitgefühl verändert sich (es lebt ganz im Hier und Jetzt)
- Die Tätigkeit belohnt sich selbst (es bedarf keines Lobes von außen)

---

## Also doch noch mal Kind sein?

In meiner persönlichen Erinnerung fiel es mir früher leichter, mich auf ein Spiel einzulassen. Alles war in den 80igern neu, ständig kamen neue Spielkonzepte auf. Ganze Genres kamen aus dem Nichts. Heutzutage hat man alles irgendwie schon einmal gesehen. Andererseits haben sich die technischen Möglichkeiten derart weiterentwickelt, dass kreative Spieledesigner es viel einfacher haben sollten, Flow-Erlebnisse zu erschaffen. Warten wir also ab, was uns die Gaming-Zukunft noch für Flow-Erlebnisse beschert!



Bild: Valve

## Weiterführende Links

- [Go With the Flow](#), Artikel von Mihaly Csikszentmihalyi in der Zeitschrift Wired vom 9. Januar 1996
- [Fernsehsendung „Flow im Gehirn“](#) vom 23. Juli 2013
- [Fernsehsendung „Typisch deutsch“: Manfred Spitzer im Gespräch mit Hajo Schumacher](#)
- [FLOW Harald Philipp Mountainbike-Abenteurer](#)

## Quellen

Buch: „Flow: Warum Mountainbiken glücklich macht“, Taschenbuch – 12. Oktober 2015 von Harald Philipp und Simon Sirch

Dieser Beitrag wurde publiziert am Mittwoch, dem 6. September 2017 um 10:15 Uhr in der Kategorie: [Videospiegelgeschichten](#). Kommentare können über den [Kommentar \(RSS\) Feed](#)

verfolgt werden. Du kannst zum Ende springen und ein Kommentar abgeben. Pingen ist momentan nicht erlaubt.



## Über Videospiegelgeschichten

Videospiegelgeschichten ist eine offene Plattform für Hobbyautoren und Journalisten. Die Webseite wurde 2009 gegründet, um es jedem Menschen, unabhängig von seiner Profession, zu ermöglichen, persönlich, authentisch und unabhängig über Videospiele zu schreiben

<https://www.videospielgeschichten.de>