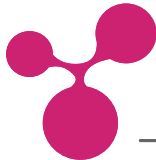


Technische Universität Dresden
Medienzentrum

Prof. Dr. Thomas Köhler
Prof. Dr. Nina Kahnwald
(Hrsg.)



GENEME '14

GEMEINSCHAFTEN IN NEUEN MEDIEN

an der
Technischen Universität Dresden

mit Unterstützung der

BPS Bildungsportal Sachsen GmbH
Campus M21
Communardo Software GmbH
Dresden International University
eScience – Forschungsnetzwerk Sachsen
Gesellschaft der Freunde und Förderer der TU Dresden e.V.
Gesellschaft für Informatik e.V. (GI)
Gesellschaft für Medien in der Wissenschaft e.V.
itsax – pludoni GmbH
Learnical GbR
Medienzentrum, TU Dresden
ObjectFab GmbH
Transinsight GmbH
T-Systems Multimedia Solutions GmbH
Universität Siegen

am 01. und 02. Oktober 2014 in Dresden

www.geneme.de
info@geneme.de

E.2 „Ich nehme etwas für meine persönliche Balance mit“ – Eine explorative Studie zum Erleben von Erholung in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games

Maria Kunstmann¹, Henning Staar¹, Monique Janneck²

¹Business and Information Technology School Iserlohn, Fachbereich Business Psychology

²Fachhochschule Lübeck, Fachbereich Elektrotechnik und Informatik

1 Einleitung

Erholung ermöglicht es, dem Arbeitsalltag und seinen Belastungen zu entfliehen, Ressourcen zu regenerieren, sich zu entspannen und einen Ausgleich zu seinen täglichen Anforderungen zu schaffen [12, S. 337, 13, S. 121]. Dabei kann dieser Erholungsprozess durch bestimmte Aktivitäten vom Individuum selbst herbeigeführt werden. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Betrachtung des Spielens eines Computerspiels als erholsame Aktivität. Entgegen der in der Forschung häufig vertretenden Meinung, Computerspielen wäre eine Aktivität, die vor allem Kinder und Jugendliche ausüben, liegt das Durchschnittsalter bei 31 Jahren [3]. Dies könnte ein Hinweis dafür sein, dass das Computerspielen durchaus einen „positiven Gegenpol gegen seine [des berufstätigen Erwachsenen] Alltagserfahrung“ darstellt [7, S. 143]. Die Forschungsgruppe um Trepte und Reinecke stellte in ihren Studien beispielsweise deutliche Parallelen zwischen dem Erleben von Erholung und dem Erleben eines Computerspiels im Arbeitskontext bei erwachsenen Spielern fest [9, 10]. Betrachtet man die Vielzahl der Computerspielgenres sowie die situativen Kontexte, in denen gespielt wird, eröffnet sich die Frage, ob spielartübergreifend von einem Erholungspotential ausgegangen werden kann. Aufgrund seiner Beliebtheit stellt das Spielgenre der „Massively Multiplayer Online Role-Playing Games“ (MMORPG) ein interessantes Forschungsgebiet dar. Vergleichbar ist dieses Spielgenre mit Computer-Rollenspielen [11, S. 28]. Der zentrale Unterschied liegt allerdings darin, dass bei MMORPGs der Schwerpunkt vor allem auf der Interaktion zwischen den Spielern und Spielergruppen liegt. Auf dieser Basis wurden MMORPGs bislang jedoch nur aus Sicht der Sozial- und der Suchtforschung betrachtet.

Der vorliegende Beitrag hat das Ziel, an bestehende Beiträge aus der Erholungsforschung anzuknüpfen und mittels einer qualitativen Interviewstudie zu eruieren, welchen Beitrag das Genre der MMORPGs für die Erholungsforschung liefern kann. Damit sollen erste Erkenntnisse über die Erholungsfunktion von MMORPGs geliefert sowie förderliche und hinderliche Faktoren im Erholungsprozess für erwachsene

Spieler identifiziert werden. Der Beitrag gliedert sich wie folgt: Nach einer theoretischen Einführung in Modelle der Erholung und einer Darstellung bisheriger Studienergebnisse zum Zusammenhang zwischen Erholung und Computerspielen werden in Abschnitt 3 die Methode sowie die Inhalte des Interviewleitfadens vorgestellt. Die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse werden folgen in Abschnitt 4. Mit der Diskussion und einem Ausblick schließt der Beitrag.

2 Erholungsprozesse und Computerspiele

2.1 Modelle zu Erholung

Der Begriff Erholung beschreibt einen Prozess, durch den der Mensch versucht, dem subjektiven Gefühl des beeinträchtigten Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit entgegenzuwirken [13, S. 121, 15, S. 294]. Ziel ist es, die durch langfristige Beanspruchung entstandenen, psychischen und physischen Defizite auf ihren Ausgangszustand zurückzubringen [ebd.]. Das Konzept der Erholung ist Hauptbestandteil der Erholungsforschung und gewinnt aufgrund der steigenden wirtschaftlichen Anforderungen im Arbeitskontext zunehmend an Bedeutung [1, 13, 14]. Entsprechend betonen verschiedene theoretische Ansätze die Bedeutung von Erholung für das Individuum. Nach dem Anstrengungs-Erholungs-Modell tritt Erholung ein, sobald die durch Arbeit beanspruchten Funktionssysteme für eine gewisse Zeit weniger gefordert werden [15]. Das Modell postuliert, dass es für die angestrebte Erholung notwendig ist, einseitige, durch konträre Beanspruchung auszugleichen und spezifische Anforderungsbereiche kurzfristig ruhen zu lassen [13]. Im Fokus des Conversation of Resources (COR)-Modells stehen der Erhalt und der Gewinn von Ressourcen [12, 13]. Nach Hobfoll wird der Mensch in seinem Erholungsprozess gestört, wenn Ressourcen verloren und bedroht werden oder wenn auf eine Ressourceninvestition hin keine angemessene Ressourcenzunahme erfolgt [ebd.]. Das *Effort-Reward-Imbalance* Modell von Siegrist betont dagegen, dass neben der Erholung, ebenso die Belohnung für die Ressourcengenerierung wichtig ist [12, S. 337]. Der Autor geht davon aus, dass eine entsprechende Belohnung, wie Anerkennung und Unterstützung durch andere, erheblichen Einfluss auf die Folgen der Beanspruchung hat und das positive und negative Erleben des Individuums im Erholungsprozess beeinflussen [ebd.].

Das Erleben von Erholung wird dabei durch bestimmte Aktivitäten beeinflusst. Mithilfe solcher Erholungsaktivitäten bestrebt das Individuum, die Folgen von Beanspruchung in Form von Ermüdung, Monotonie, Über- und Unterforderung zu kompensieren [1, 16]. Hierbei stellt sich jedoch die Frage, welche Determinanten für eine Erholungsaktivität relevant sind und tatsächlich als erholend erlebt werden. Nach Sonnentag und Fritz sind dies folgende vier Aspekte, die eine Erholungserfahrung

charakterisieren: Gedankliches Abschalten/Distanzierungsfähigkeit von der Arbeit („psychological detachment from work“), Entspannungsreaktionen („relaxation“), so genannte Mastery-Erlebnisse (Herausforderungen und deren Bewältigung; „mastery experience“) und die Kontrolle über Tätigkeiten („control during leisure time“) [vgl. zusammenfassend 13, 14]. Das gedankliche Abschalten beschreibt die physische und psychische Distanzierung von der Arbeit. Eine Distanzierung von der Arbeit tritt demnach ein, sobald die arbeitsbezogenen Funktionssysteme weniger beansprucht werden. Entspannungsreaktionen werden charakterisiert als ein Zustand niedriger emotionaler Erregung bzw. Aktivierung, der das Erleben des Individuums positiv beeinflusst und zu einer körperlichen wie auch mentalen Entspannung führt. Mastery-Erlebnisse fordern das Individuum heraus ohne es zu überfordern. Im Fokus stehen dabei arbeitszeitfreie Aktivitäten, die den Menschen von der Arbeit ablenken, indem sie Herausforderungen und Bildungsangebote in anderen Bereichen zur Verfügung stellen. Obwohl diese Bedingung der Erholung das Individuum fordert, fördert es trotzdem den Erholungseffekt. Grund ist der Aufbau und die Stärkung von Ressourcen wie Fähigkeiten, Kompetenzen und dem Gefühl erlebter Selbstwirksamkeit. Die Kontrolle über Tätigkeiten bezieht sich auf das Ausmaß, mit dem das Individuum entscheiden kann, welche Aktivitäten es wann und wie ausübt. Diese Kontrolle ermöglicht dem Individuum, Aktivitäten auszuwählen die es präferiert und die den Erholungsprozess fördern. Zudem beeinflusst es das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz. Zusammenfassend verdeutlichen die vier Aspekte der Erholungserfahrung, dass nicht jede Aktivität, die in der arbeitsfreien Zeit ausgeübt wird, auch gleichzeitig eine Erholungsaktivität ist. Das Modell von Sonntag hebt hervor, dass Erholungsaktivitäten vor allem auf einer mentalen und psychischen Ebene wirken müssen um erholend zu sein.

2.2 Erholungspotentiale von Computerspielen

Die Forschergruppe um Reinecke stellte in ihren Studien fest, dass sich die Aspekte der Erholung nach Sonntag in Computerspielen im hohen Maße wiederfinden und ein hohes Erholungspotential aufweisen [9, 10]. Insbesondere die geforderte Interaktivität, der narrative Spielverlauf und die Möglichkeit sich in Rollen auszuprobieren, beschleunigt den Prozess der Entspannungsreaktionen und des gedanklichen Abschaltens von negativen Erfahrungen aus dem Alltag. Der wahrgenommene Einfluss auf das Spielgeschehen bietet ein Gefühl der Autonomie und kann folglich zum Erholungsprozess beitragen, weil es dem Spieler ein Gefühl der Kontrolle über die arbeitsfreie Zeit gibt. Unterstützt wird der Erholungsprozess durch das Gefühl des Könnens bzw. des Beherrschens, da der Spieler diesen Spieleinfluss stets auf sein eigenes Handeln zurückführen kann [ebd.]. Die bisherigen Untersuchungen konzentrieren sich vor allem auf Computerspiele, die im Arbeitskontext gespielt werden. Allerdings wird von den Autoren betont, dass die meisten Probanden auch

im privaten Umfeld gezielt zu einem Computerspiel greifen, um sich vom Stress, Belastungen und Frustrationen des Arbeitsalltags zu erholen. Betrachtet man die Vielzahl der am Markt gängigen Computerspiele stellt sich die Frage, ob sich die Untersuchungsergebnisse hinsichtlich des Erholungspotentials auch auf andere Genres übertragen lassen .

Ein derzeit bekanntes Genre ist das der Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs). Diese Multiplayer-Spiele setzen sich aus einer riesigen Anzahl von Spielern zusammen, die simultan über das Internet miteinander in einer Spielwelt interagieren können [6, 11]. Eine wesentliche Besonderheit dieser Multiplayer-Spieler ist, dass der Spieler sich im Spielverlauf mit mehreren anderen Spielern zusammenschließen muss, um weiterhin im Spiel Erfolg zu haben [11]. Insbesondere aufgrund ihrer vielfältigen Spielanforderungen bilden MMORPGs einen zahlreich erforschten Themenkomplex ab, der bislang vor allem aus Sicht der Sozialforschung und Suchtforschung betrachtet wurde. Unberücksichtigt bleibt bislang allerdings weiterhin der Bezug zur Erholungsforschung.

Der forschungsleitende Schwerpunkt des vorliegenden Beitrags liegt folglich auf den Fragen, (1) ob und welche Erholungsfunktion MMORPGs für Erwachsene besitzen. Ergänzend wird untersucht, (2) welche Faktoren von den MMORPG-Spielern als reizvoll und als störend erlebt werden, um weitere erholungsförderliche und erholungshinderliche Faktoren von MMORPGs für die weitere Forschung identifizieren zu können.

3 Methode

Stichprobenauswahl

Die Wahl einer relativ geringen Stichprobengröße von $N = 7$ erlaubte es, die Probanden umfassend und vertiefend zu interviewen. Hinsichtlich der Zielsetzung dieser Studie wurde festgelegt, dass alle Interviewpartner über 20 Jahre alt sein sollen, MMORPG-Nutzer sind und entweder studieren oder im Berufsleben stehen. Auf dieser Basis erfolgte eine gezielte Auswahl der Probanden.

Design und Erhebungsinstrumente

Aufgrund wenig vergleichbarer Untersuchungen zu diesem explorativen Forschungsthema wurden qualitative, teilstrukturierte Interviews durchgeführt [2]. Die Interviews wurden aufgezeichnet und im Anschluss transkribiert. Als Grundlage wurde ein Interviewleitfaden mit sieben Themenbereichen entwickelt. Dieser enthielt neben der Abfrage soziobiographischer Daten folgende Aspekte:

-
- *MMORPG-Nutzung*: Den Probanden wurden zunächst allgemeine Fragen zum Spielgenre der MMORPGs gestellt (z.B. „Wann und seit wann spielst du MMORPGs?“, „Welche Aspekte reizen dich/ stören dich an MMORPGs?“).
 - *Erleben vor dem Spiel*: Erfragt wurden die Beweggründe und Situationen, welche die Teilnehmer dazu veranlassen, MMORPGs zu spielen (z.B.: „Was bewegt dich dazu, den Rechner anzuschalten und MMORPGs zu spielen?“).
 - *Erleben im Spiel*: Zur authentischen und erlebnisnahen Beantwortung wurden die Interviewpartner gebeten, sich in eine Spielsituation hineinzusetzen. Dadurch sollte die Wahrnehmung der Spielsituation erfasst werden (z.B. „Beschreibe mir kurz eine typische Situation aus dem Spiel. Wie ist sie abgelaufen?“).
 - *Erleben nach dem Spiel*: Erfasst werden sollte die emotionale Selbstwahrnehmung des Probanden nach dem Spiel (z.B.: „Wie fühlst du dich nach einem Match/Game?“).
 - *Verknüpfung MMORPGs und Erholung, Vergleich anderer Aktivitäten*: Der Proband wurde zu seinem Verständnis von Erholung und zu Bezügen zum Spielerleben befragt (z.B. „Würdest du MMORPGs als erholende Freizeitaktivität beschreiben? Warum?“, „Was ist wichtig, um das Spielen von MMORPGs als Erholung zu erleben?“). Alternative Freizeitaktivitäten wurden miteinander verglichen.
 - *Stellenwert im Alltag*: Im Fokus standen bei diesem Fragenkomplex die Relevanz und die Auswirkungen des Spielerlebnisses auf die Wahrnehmung des alltäglichen Lebens und des sozialen Umfeldes (z.B. „Hat das Spielen von MMORPGs Auswirkungen auf die Wahrnehmung deiner Arbeit?“, „Wirkst du nach dem Spielen anders auf deine Freunde/Partnerin/Partner?“).

Zur Analysevorbereitung wurden die sprachlichen Ausführungen nach festen Transkriptionsregeln in einem geschriebenen Text zusammengefügt, um sie für spätere Analysen zugänglich zu machen. [4]. Die Interviews wurden transkribiert und mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring und der Analysesoftware MAXQDA ausgewertet. Anhand des theoretischen Vorwissens wurden deduktive Kategorien für die Analyse gebildet [8].

4 Ergebnisse

4.1 Stichprobenbeschreibung

Von den sieben Interviewpartnern waren sechs Personen männlich und eine Person weiblich. Das Durchschnittsalter betrug 30 Jahre. Der Älteste war 35 und der Jüngste 25 Jahre alt. Die Probanden kamen aus kaufmännischen, handwerklich-technischen und pflegerisch-medizinischen Berufen. Der einzige Selbstständige war im IT-Bereich tätig. Die MMORPG-Nutzung variierte zwischen einem und zehn Jahren. Alle Probanden spielten am Feierabend, drei Interviewpartner gaben an, zusätzlich am Wochenende zu spielen.

4.2 Erholungsfunktion von MMORPGs

Zur Beantwortung der ersten Forschungsfrage liegt der Fokus auf den im Modell von Sonntag und Fritz postulierten vier Aspekten der Erholungserfahrung, Gedanklichem Abschalten, Entspannungsreaktionen, Mastery-Erlebnissen und der Kontrolle über Tätigkeiten.

Bei der deduktiven Analyse des Interviewmaterials zeigte sich, dass das Spielen von MMORPGs von zwei Probanden als Ausgleich erlebt wurde und sechs Probanden das Spielen von MMORPGs als erholende Freizeitaktivität bestätigten. Drei Probanden beschrieben, dass das positive Gefühl, das sie im Spiel erlebt haben, sie auch nach dem Spiel noch in den Alltag weiter begleitete:

„Die Einstellung, mit der man zur Arbeit geht, ist anders.“

„Ich nehme etwas für meine persönliche Balance mit, also gehe ich so ein bisschen positiver in den Tag hinein, so nach dem Motto: Okay, gestern Abend war die Welt für mich in Ordnung, und dann schau ich mal, was der Tag so bringt.“

Die Auswertung der vier Erholungsaspekte ergab weiterhin, dass sechs der Probanden beim Spielen von MMORPGs sich *gedanklich distanzieren und vom Alltag und der Arbeit abschalten* und sich aufgrund der vielseitigen Spielherausforderungen vollständig auf das Spielgeschehen fokussieren würden. Dabei beschrieb die Probandin, dass sie sich aufgrund des unrealistischen Charakters der Spiele nicht von Problemen aus Alltag und Arbeit lösen könne. Zudem wurde von ihr bemerkt, dass die mentale Distanzierung abhängig vom emotionalen Zustand eines Spielers sei.

Im Hinblick auf die Erholungserfahrung *der Entspannungsreaktionen* war besonders interessant, dass ein Proband vom Spiel geistig gefordert und beansprucht und sich gleichzeitig aufgrund der sozialen Interaktion in MMORPGs erholen konnte:

„Es ist auf jeden Fall eine Entspannung. Das einzige, was ich sonst Zuhause mache, wäre mir einen Film anzugucken. Ich finde zocken, gerade weil du auch mit anderen umgehst und alles, ist schon eine extreme Entspannung.“

So wurde auch betont, dass das Spiel als mentale Entspannung erlebt wurde, weil es zum Stressabbau beitrage:

„Ich denke das liegt ein Stückweit auch an dem Stressabbau. Ich denke mal, es löst mich ein Stückweit aus der Realität heraus, man begibt sich halt in eine virtuelle Welt, in der es keine physikalischen Grenzen gibt. Und für mich persönlich ist es ein extremes Kontrastprogramm zu der realen Welt auch. Das ist in dem Moment für mich losgelöst von allen Dingen, die um mich herum passieren und das dient für mich zum Stressabbau.“

„Seelisch erhole ich mich.“

Die Tendenz dieser Kategorie ging allerdings eher in Richtung niedrige mentale Entspannung, da das Spiel von fünf der Probanden als geistig anstrengend und erschöpfend empfunden wurde:

„Erschöpft bist du auf jeden Fall, weil es immer eine Anstrengung ist. Auch wenn es nicht körperlich ist, sondern geistig. Es ist auf jeden Fall anstrengend. Du bist danach fertig. Also es ist nicht so, als ob mich das aufputschen würde.“

Nach den Ausführungen von sechs Probanden, löse das Spiel das Gefühl der *Mastery-Erlebnisse* aus. Es zeigte sich, dass das Spiel ihnen die Möglichkeit biete, Fähigkeiten und Kompetenzen aufzubauen durch die individuelle Gestaltung des Charakters, die Vielzahl der Herausforderungen und die sozialen Interaktionen:

„Bei WoW¹ ist eigentlich der einzige Reiz, warum ich das zocke, diese sogenannten Raids, also mit neun anderen Spielern oder auch mehr, zusammen zu zocken und entsprechend Taktiken anzuwenden und den besagten Boss dann halt zu legen. Und das ist auch so eine Sache, gerade als Raidlead bist du dann gefordert. Du musst halt den Boss kennen, du musst wissen, was der macht und du musst nicht nur dein eigenes Ding machen, sondern du musst dann halt auch, ich sag mal, deine Mitspieler beobachten, gucken, was die vielleicht falsch machen, die eventuell verbessern.“

1 „World of Warcraft“

Aufgrund der Wettkampfsituationen und der Möglichkeit zum Vergleich mit anderen beschrieben die sieben Probanden, dass das Spiel ihnen kontinuierlich offerierte, Selbstbestätigung und Anerkennung zu erleben:

„Also gerade bei WoW, wenn du dann so ein Raidlead machst oder so, ist das eine Selbstbestätigung, wenn der Boss dann liegt und du das eigentlich alles ganz gut eingeteilt hast, die Leute dadurch keinen Fehler gemacht haben ist das schon eine Selbstbestätigung. Oder auch bei DotA², Taktiken vom Gegner zu erkennen, darauf zu reagieren und das dann zu gewinnen, das ist eine Selbstbestätigung für mich.“

Allerdings wurde auch von sechs Probanden beschrieben, dass diese Erfahrungen von dem Spielniveau der Gegenspieler und dem Schwierigkeitsgrad des Vorankommens im Spiel abhängig seien.

Die Auswertung der Kategorie *Kontrolle über Tätigkeiten* erfolgte unter dem Gesichtspunkt der Einflussnahme während des Spielerlebens. Diese Kategorie definierte sich darüber, welche Aktivität, wie und wann während eines Spiels durch den Spieler ausgeübt und kontrolliert werden kann. Es stellte sich heraus, dass trotz der Möglichkeit zur Wahl der Aktivität (Wahl des Charakters und der Strategien) und der Art und Zeitpunkt der Ausführung (hohe Variabilität der Spielmöglichkeiten) die befragten Spieler sich in ihrer Handlungs- und Entscheidungsfreiheit eingeschränkt fühlten. Die sechs Interviewpartner begründeten dies durch die Unkontrollierbarkeit der anderen Spielerhandlungen im Teamspiel, die sich in MMORPGs ergänzen müssen:

„Du hast halt immer ein Stückweit das Risiko, dass wenn du mit fremden Leuten spielst, dass (...) sich einer daneben benimmt, so teilweise aus Absicht. Dann kann das schon mal das Spielerlebnis ruinieren.“

„Und wenn du irgendwas erreichen willst, dann bist du gezwungen im Team zu arbeiten. Und wenn du dann so ein beschissenes Team hast, die dich tierisch aufregen, dann macht das kein Spaß.“

Als Ergebnis der Kategorie *Wohlbefinden* konnte festgehalten werden, dass alle sieben Probanden beim Spielen von MMORPGs emotional starke Schwankungen erleben würden. Die Spanne setzte sich dabei zusammen aus positiven Stimmungen („*Ich nehme etwas für meine persönliche Balance mit*“), Gefühlen der Zufriedenheit, Freude und Glück bis hin zu einer schlechten Stimmung, Gefühlen der Unzufriedenheit, Wut

2 „Defense of the Ancients“

und des Ärgers. Abhängig sei dies von dem Teamspiel („Wenn du mit Fremden spielst, hast du ja meistens irgendwelche Probleme. Das ist fast immer so. Der eine geht dann AFK³, kommt dann einfach nicht zum Spiel oder rennt dann einfach absichtlich in die Gegner rein. Das nervt einfach total“).

4.3 Reizvolle und störende Faktoren

Aus dem Datenmaterial wurde induktiv zum einen die Kategorie *Spielreiz* abgeleitet, die in einem weiteren Analyseschritt in die Subkategorien *Spielen mit realen Menschen*, *Teamspiel* und *Kontakt zu Freunden* untergliedert werden konnte.

Vor allem das Interagieren mit anderen Spielern wurde als besonders reizvoll bei MMORPGs erlebt, da aufgrund der Unberechenbarkeit des Handelns der Mitspieler der Spielverlauf und Spieldausgang unvorhersehbar seien:

„Im Prinzip ist es einfach interessant zu sehen, wie sich der Charakter entwickelt und was man daraus machen kann. Man kann verschiedenen Leuten den gleichen Charakter geben und es passiert jedes Mal was anderes. Weil jeder anders spielt und ihn ausstattet, deshalb ist der Ausgang des Spiels halt auch nie wirklich vorbestimmt. Egal gegen welches Team du spielst. Auch wenn du vorher sagst, das Team ist nicht zu schlagen, es kann sich immer etwas drehen.“

Zusätzlich erhielten die Spieler die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten durch den Vergleich mit anderen unmittelbar einzuschätzen und zu bestätigen, neue Dinge zu erlernen und neue Ideen zu entwickeln:

„Auf manche Ideen kommst du so teilweise überhaupt gar nicht (...) Da schaust du dir was an bei anderen und denkst ‚okay, da bin ich aber noch gar nicht drauf gekommen. Und das ist so ein Stückweit der Reiz.“

Als weiterer Faktor wurde von allen Probanden das *Teamspiel* benannt. Das Einbringen einer gemeinschaftlichen Leistung, das gemeinsame Feiern von Erfolgen, sowie die Möglichkeit Lob und Anerkennung von seinen Mitspielern zu erhalten und auszusprechen und sich mit den Teammitgliedern auszutauschen, sei dabei ein wesentlicher Motivator:

„Wenn du als Team eine Attacke gemeinschaftlich planst und dann auch noch erfolgreich bist, das ist dann dieses ‚ja wir können es doch noch‘. Dann ist man motiviert.“

3 „Away From Keyboard“

Fünf Probanden beschrieben außerdem, dass durch das Teamspiel, der eigenen Handlung und Präsenz eine höhere Bedeutsamkeit zugeschrieben sei. Der *Kontakt zu Freunden* stellte sich bei der Analyse des Materials als ein weiterer wesentlicher *Spielreiz* heraus. Die sieben Probanden erachteten es als sehr angenehm, dass man durch MMORPGs Freunde an einem virtuellen Ort treffen, sich austauschen und etwas zusammen unternehmen könne, sowie gemeinsame Erlebnisse sammeln kann – und weniger Zeit dafür aufwenden müsse:

„Ja ich glaube prinzipiell ist da der Reiz daran, dass ich schaue, okay ist bereits jemand anderes online aus dem Bekanntenkreis, sprich wer von meinem Freundeskreis ist irgendwie schon dabei und steht zur Verfügung. Jedenfalls fragst du, okay wer ist zu haben für das Ganze und dann ist irgendwie der Teamgedanke so im Vordergrund. Es findet ja auch irgendwo alles nicht nur rein physikalisch vorm Bildschirm statt, aber man unterhält sich auch mit anderen Leuten. Es ist dann auch für Smalltalk ein bisschen Zeit übrig. Und was ich irgendwie auch schön finde, ist dann diese soziale Interaktion, dass man dann irgendwo ab einem gewissen Alter nicht mehr die Möglichkeit hat, sich täglich zu sehen und dann kommen wir mal da eben so ein stückweit zusammen und man unterhält sich dann auch zumindest am Anfang, wenn das Spielgeschehen noch nicht so weit fortgeschritten ist und noch nicht so eine gewisse Hektik erreicht hat (...) über die verschiedenen Dinge, die am Tag von Statten gegangen sind. Und wenn ich das jetzt irgendwie vergleiche mit den, ich sag mal üblichen Freizeitaktivitäten wie dieses klassische Fernsehen, ist das mir einfach zu langweilig, da fehlt mir so ein bisschen die Interaktion.“

Ebenfalls aus dem Analysematerial induktiv abgeleitet wurde zum anderen die Kategorie *Störfaktoren*. Hierbei konnten im Verlauf der Analyse die Subkategorien *Teamspiel*, *gegenseitige Erwartungen*, *Zeit* und *Fantasy* thematisiert werden.

Das *Teamspiel* wurde nicht nur als Reiz- sondern auch als Störfaktor benannt:

„Und wenn vier Spieler gut gespielt haben, und einer immer Solo-Aktionen macht und den Gegner unnötig stärkt, weil er sich töten lässt, sodass man dann einen auf die Mütze kriegt und verliert. Und dann denkst du dir so ‘wir haben unseren Job super gemacht, es war nur einer, der das ganze gekippt hat’. Das guckt man sich zwei, drei Mal an und dann ist das ein Scheiß-Spiel. Dann macht man auch den Rechner aus und hat kein Bock.“

Die sechs Probanden bemängelten insbesondere die Abhängigkeit von der Teamfähigkeit, den Emotionen und Ambitionen der anderen Teammitglieder, sowie die Abhängigkeit von ihrem Spielverständnis und ihrer Spielkompetenz:

„Weil es in so einem Teamspiel wie bei DotA so ist, dass die fünf Leute in einem Team ihren Charakter mit Bedacht wählen. Darunter fällt zum Beispiel, dass einer Initiator ist, der den Kampf einleitet. Und dann halt noch die anderen Rollen die dafür wichtig sind. Und dann gibt es auch Leute die machen das dann absichtlich oder sind vielleicht einfach unfähig“

Ergänzend wurden auch die gegenseitigen Erwartungen von fünf der befragten Spielern als störend umschrieben, da sie das Gefühl hätten, dass ihre Handlungen an bestimmte Verpflichtungen gebunden seien, die mit einem Teamspiel einhergingen („Klar will ich da nicht unbedingt den Zorn der Anderen auf mich reißen“). Ähnlich äußerte sich ein weiterer Interviewpartner, dass „...auch ein gewisser Druck oder eine gewisse Erwartung von den anderen mit einhergeht“. Auch die Investition der Zeit eines Spieles wurde benannt, die für ein Vorankommen im Spiel wichtig sei. Ebenso empfanden fünf Probanden es als störend, dass bei dieser Art von Spiel, die Spieldauer schwer eingeschätzt werden könne.

5 Diskussion und Ausblick

Obgleich die Ergebnisse dieser Untersuchung nicht als repräsentativ für MMORPG-Spieler zu betrachten sind, da es sich um eine qualitative Studie mit einer kleinen Stichprobe handelt, kann jedoch insgesamt festgehalten werden: Das Spielen von MMORPGs wird als eine erholende Freizeitaktivität von dieser Stichprobe erachtet. Den befragten Personen half das Spielen von MMORPGs dabei, sich mental von der Arbeit und vom Alltag zu distanzieren. Unterstützt wird dieser Prozess durch die geforderte geistige Fitness und Interaktion, die nötig ist, um im Spiel voran zu kommen. Hierdurch schenkt der Spieler dem Spielgeschehen seine volle Aufmerksamkeit und lenkt sich von bisherigen Problemen und Gedanken ab. Zudem bietet diese sitzende Aktivität eine gewisse körperliche Entspannung. Außerdem zeigte sich anhand der Interviews, dass durch die zahlreichen Herausforderungen im Spiel, Gefühle der Selbstwirksamkeit erlebt und neue Fähigkeiten und Kompetenzen gestärkt werden können. Anhand dieser Ergebnisse können mit Bezug zu den vier Aspekten der Erholungserfahrung MMORPGs zumindest in Teilen eine Erholungsfunktion zugeschrieben werden.

Berücksichtigt werden sollte dabei aber auch, dass die vielseitigen Herausforderungen zwar positiv bewertet, aber auch als geistig anstrengend empfunden wurden. Dies widerspricht den von Sonntag und Fritz beschriebenen Erholungsvoraussetzungen und könnte erholungsmindernd bewertet werden. Ebenfalls im Erholungskontext kritisch zu betrachten ist, dass die Spieler zwar durch die Wahl und die eigenständige Entwicklung von Charakter und Strategien Aspekte von Einflussnahme und Kontrolle über die ausgeübte Aktivität beschrieben, diese Freiheit aber durch die Interaktion mit anderen Spielern stark eingeschränkt werden kann. Diese Wechselwirkung der ausgeübten und erlebten Kontrolle begründet auch, das von den Spielern beschriebene ambivalente Befinden während des Spiels, das von Gefühlen der Freude und Zufriedenheit sowie von Gefühlen des Ärgers und der Unzufriedenheit begleitet wird.

Neben Aspekten der Erholung konnten durch die vorliegende qualitative Untersuchung eine Reihe von Faktoren identifiziert werden, die Aufschluss darüber gaben, welche Aspekte das MMORPG-Spiel reizvoll gestalten. Interessant war hier, dass dabei auch der Aspekt *Spielen mit anderen realen Menschen* genannt wurde. Es ergibt sich gewissermaßen ein Widerspruch, da gerade diese als reizvoll erachtete Interaktion mit den realen Menschen, die vollständige Kontrolle über die ausgeübte Aktivität einschränken und das Wohlbefinden negativ beeinflusst haben. Dieser Widerspruch könnte dadurch begründet werden, dass die Möglichkeit mit anderen Spielern zu spielen einer höheren Bedeutung zugeschrieben wird, als die Möglichkeit, die ständige Kontrolle über die Spielaktivität zu behalten.

Nennenswert in diesem Kontext ist auch die Aussage eines Befragten, die beschreibt, dass genau diese Interaktion mit den anderen Spielern als entspannend empfunden wird. Sonntag und Fritz gehen davon aus, dass vor allem solche Aktivitäten zur Entspannung beitragen, die wenig soziale Interaktion erfordern. In diesem Zusammenhang drängt sich die Frage auf, ob diese Aussage des Probanden nur eine vereinzelte Erfahrung ist, oder der sozialen Interaktion in MMORPGs tatsächlich eine entspannende Wirkung zugeschrieben werden kann. Die Ergebnisse der Kategorie *Spielreiz* zeigen des Weiteren eine hohe Affinität zum MMORPG-Spiel, die sich aus der Möglichkeit ergibt, den Kontakt zu Freunden zu erhalten und zu fördern. Das im theoretischen Teil des Beitrags vorgestellte Modell nach Hobfoll postuliert, dass Erholung durch den Erhalt und die Gewinnung von Ressourcen erlebt werden kann. Als Ressource werden hier u.a. auch soziale Beziehungen benannt. In der Subkategorie *Teamspiel* konnte das Erlangen von Lob und Anerkennung als weiterer *Spielreiz* erfasst werden. Ähnlich wird im Effort-Reward-Imbalance-Modell davon ausgegangen, dass eine entsprechende Belohnung, wie Anerkennung und Unterstützung, erheblichen Einfluss auf die Folgen einer Beanspruchung haben und den Erholungsprozess eines Individuums stark beeinflussen kann.

Auf dieser Basis kann vermutet werden, dass die aus dem Material entwickelten Aspekte *Kontakt zu Freunden* aus der Kategorie *Spielreiz* und *Lob und Anerkennung* aus der Subreizkategorie *Teamspiel*, eine erholungsförderliche Funktion besitzen und als weitere Erholungsfunktion von MMORPGs identifiziert werden kann. Diese zwei Aspekte könnten jedenfalls auch begründen, warum die Auswertung der Interviews ergab, dass das Teamspiel einerseits als sehr reizvoll und andererseits als erheblicher Störfaktor betrachtet wurde. Insbesondere in Bezug auf das Effort-Reward-Imbalance-Modell könnte man davon ausgehen, dass die Folgen der Beanspruchung, die sich aus den Störfaktoren des Teamspiels ergeben, von den Spielern als weniger negativ erlebt werden, wenn das Teamspiel mit positiven Konsequenzen einhergeht, die einen erheblichen Einfluss auf den Erholungsprozess des Spielers haben.

Anhand weiterführender Untersuchungen könnten Aussagen über weitere erholungsförderliche und erholungshinderliche Faktoren im Kontext der Erholungsfunktion von MMORPGs erfasst und definiert werden.

Abschließend ist noch auf die Aussage eines Interviewpartners zu verweisen, der einen Zusammenhang zwischen *Erholung und Sucht* postulierte. So erlebe man bei MMORPGs nur Erholung, wenn man süchtig nach diesem Spielgenre sei. Im Laufe der Untersuchung drängte sich hierdurch immer wieder die Frage auf, ob das Erleben von Erholung sich tatsächlich auch im Erleben von Sucht widerspiegeln könnte. Dieser Aspekt sollte in weiteren Studien zu MMORPGs berücksichtigt werden.

Literaturverzeichnis

- [1] Allmer, H. (1996). *Erholung und Gesundheit* (Gesundheitspsychologie Band 7). Göttingen: Hogrefe.
- [2] Bierhoff, H.-W. & Petermann, F. (2014). *Forschungsmethoden der Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- [3] Bundesverband Interaktive Unterhaltungssoftware e.V. (2014). *Gaming-Trends*. Verfügbar unter: <http://www.biu-online.de/de/themen/gaming-trends.html> [25. März 2014]
- [4] Dresing, T. & Pehl, T. (2013). *Praxisbuch. Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (5.Auflage). Marburg: Eigenverlag.
- [5] Fritz, J. & Fehr, W. (Hrsg.) (1997). *Handbuch Medien: Computerspiele. Theorie, Forschung, Praxis*. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.
- [6] Fritz, J. (2011). *Wie Computerspieler ins Spiel kommen: Theorien und Modelle zur Nutzung und Wirkung virtueller Spielwelten*. Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (Band 67). Berlin: Vistas.

- [7] Fritz, J. (1995). Warum Computerspiele faszinieren: Empirische Annäherung an Nutzung und Wirkung von Bildschirmspielen. Weinheim, München: Juventa.
- [8] Mayring, P. (2012). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. (11. aktualisierte und überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- [9] Reinecke, L. (2009). Games and Recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology*, 21(3), 126–142.
- [10] Reinecke, L. (2009). Games at work: The recreational use of computer games during working hours. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 461–465.
- [11] Rittmann, T. (2008). MMORPGs als virtuelle Welten: Immersion und Repräsentation. Boizenburg: Verlag Werner Hülsbusch.
- [12] Semmer, N. K., Grebner, S. & Elfering, A. (2010). In U. Kleinbeck & K. Schmidt (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Arbeitspsychologie* (S. 325-358). Göttingen: Hogrefe.
- [13] Sonnentag, S. & Fritz, C. (2004). Urlaubsmanagement–Die Rolle von Erholung im betrieblichen Gesundheitsmanagement. In T. M. Meifert & M. Kesting (Hrsg.), *Gesundheitsmanagement im Unternehmen: Konzepte–Praxis–Perspektiven* (S. 121–132). Berlin: Springer.
- [14] Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204–221.
- [15] Sonntag, K., Frieling, E. & Stegmaier, R. (2012). *Lehrbuch Arbeitspsychologie* (3. Auflage). Bern: Hans Huber.
- [16] Wieland-Eckelmann, R., Allmer, H., Kallus, K. W. & Otto, J. H. (1994). *Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie*. Weinheim: Beltz.