

# LARP

---

## und unsere seelischen Grundbedürfnisse

Ein Vortrag von Katharina Munz, Gesellschaft für Live-Rollenspiel e.V.

Was sind die seelischen  
Grundbedürfnisse eines Menschen...

---

- egal in welchem Alter -



# ...und wofür brauche ich das als LARP-Orga?

---

Verschiedene Ebenen der Wirksamkeit/ der Einsatzmöglichkeiten:

- **Meta-Ebene:** Persönlichkeitsentwicklung und -bildung durch LARP, z.B. in Edu-LARP, Psychodrama-assoziierten LARP-Formen, Manager\*innentrainings
- **Teilnehmer\*innen-Ebene:** Verbesserung/Veränderung von LARP-Strukturen und –Inhalten für ein „besseres“ LARP
- **Orga/SL-Ebene:** Beachtung, Schutz und Befriedigung der seelischen Grundbedürfnisse in der eigenen Orga-Arbeit

# Seelische Grundbedürfnisse (nach Grawe)

---

- Neuronal nachweisbare Grundbedürfnisse (Bedürftigkeit nach bestimmten Lebenserfahrungen): Bei jedem Menschen angeboren und neuronal verankert
- Jedes Bedürfnis hat seinen eigenen neuronalen Schaltkreis, die aber stark miteinander verbunden sind und sich gegenseitig aktivieren können
- Ausprägung und „Erfüllung“ werden zumeist in der Kindheit angelegt, wirken aber ein ganzes Leben
- Insgesamt vier verschiedene seelische Grundbedürfnisse
- Es geht immer um die „Gesamtbilanz“, Verhalten ist ein Kompromiss zwischen der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse



# Das Bedürfnis nach:

---

1. Bindung
2. Kontrolle und Orientierung
3. Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung
4. Lustgewinn und Unlustvermeidung

➡ Diese Bedürfnisse fußen auf dem Grundprinzip der Konsistenz

# Konsistenz

---

- Konsistenz nach Grawe: Grundprinzip des psychischen Funktionierens, der „innerorganismischen Regulation (...), das allen Einzelbedürfnissen übergeordnet ist.“ (Grawe. 2004, S. 186)
- Streben nach Stimmigkeit und Stabilität
- Erfüllung der Grundbedürfnisse sorgt für seelische/psychische Gesundheit
- Bleiben Grundbedürfnisse unerfüllt, entsteht Unstimmigkeit zwischen Erlebtem und Gewünschten
- Dies beeinflusst das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit



# Bindung

---

- Empirisch/neurobiologisch am besten abgesichertes Bedürfnis
- In der Kindheit: Dauerhafte und dyadische Verbindung mit (einem) anderen Menschen geprägt von Liebe, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Zuwendung
- Im späteren Leben erweitert um
  - das Bedürfnis nach sozialen Kontakten
  - Zugehörigkeit zu einer Gruppe
- Wird erreicht über Beziehungen

## Kleines Zwischenfazit: Was bedeutet das für LARP?

---

### **BEZIEHUNG**

- LARP als sozialer Prozess/soziale Interaktion
- Es geht um Beziehungsgestaltung:
  - Orga und SL mit Teilnehmer\*innen
  - Spieler\*innen mit Spieler\*innen
  - Spieler\*innen mit NSC
  - NSC mit NSC
- Beziehung sollte im „LARP-Prozess“ ermöglicht werden



# Kontrolle...

---

- Kontrollerfahrungen des Menschen sind positiv (ich erreiche, was ich will) oder negativ (ich erreiche nicht, was ich will) – daraus entstehen entsprechende Kontrollüberzeugungen
- Kontrollüberzeugung: Ich kann Einfluss auf meine Umgebung nehmen – oder eben nicht
- Eng verbunden mit Selbstwirksamkeit und deren Erwartung
- „Es geht darum, das Handeln (...) so zu lenken, dass eine Vielfalt von unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten (Aktivitätsmöglichkeiten) erhalten bleibt.“ (Oesterreich, 1981, S. 130 und 132)

# ...und Orientierung

---

- Orientierung erschafft ein Gefühl von Sicherheit
- Benötigt Informationen, um eine Situation einschätzen zu können
- Setzt voraus, dass man einen zutreffenden Überblick über die Situation hat
- Wissen über bestimmte Abläufe gibt Halt und Sicherheit
- Wird als wohltuend und beruhigend empfunden
- Wichtig zu erfahren, was den Menschen erwartet – und welche Erwartungen an ihn gestellt werden



# Kleines Zwischenfazit: Was bedeutet das für LARP?

---

## **KLARHEIT**

- LARP braucht klare Strukturen, damit Teilnehmer\*innen sich wohl, sicher und geborgen fühlen können
- Transparenz in Bezug auf Erwartungen und Erwartbares ist wichtig
- ebenso wie klare Kommunikation
- Reaktionszeiten sollten nicht zu lang sein
- Redundanz und Verifizierbarkeit in Bezug auf (IT-)Informationen
- Gutes Gleichgewicht in der Plot-Gestaltung bez. Elemente, die die Teilnehmer\*innen kontrollieren und nicht kontrollieren können, mit Überhang zum Kontrollierbaren
- Aktive Beteiligung und Einbeziehung der TN sorgt für mehr empfundene Kontrolle und stärkt gleichzeitig das Beziehungsgeschehen

# Selbstwertschutz und- erhöhung

---

*„People want to feel good about themselves. They want to believe, that they are competent, worthy, and loved by others.“ (Brown, 1993, S.117)*

- Spezifisch menschliches Bedürfnis – im Gegensatz zu Tieren
- Menschen haben ganz allgemein die Tendenz zur Selbstwerterhöhung – das ist normal!
- Selbstwertgefühl: Die Überzeugung, wichtig und wertvoll zu sein
- Hat viel mit der Erfahrung von Wertschätzung und Verlässlichkeit zu tun
- Entsteht erst später im Leben, wenn es eine Idee von Selbst und ein Selbstbild gibt
- Kann auch durch Selbstbewusstsein (im eigentlichen Wortsinn) gestärkt werden



# Selbstwertschutz und- erhöhung

---

- Tragen zu psychischer Gesundheit bei, sogar dann wenn es über das hinausgeht, was durch die realen Gegebenheiten gerechtfertigt wäre
- Steht der Annahme entgegen, dass unverzerrte Wahrnehmung der Realität Voraussetzung für gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist
- Empirie sagt etwas anderes: „Gesunde Menschen neigen zu Selbstwertillusionen wie übrigens auch zu Kontrollillusionen. Es ist eher Zeichen einer guten psychischen Gesundheit, wenn man in Maßen unrealistische Kognitionen und Wahrnehmungen erzeugt, die das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Kontrolle befriedigen.“  
(Grawe, 2004, S. 258)

## Kleines Zwischenfazit: Was bedeutet das für LARP?

---

### **ERFOLG**

- Neue Bewertung von Power-Gaming: Aktive psychische Gesundheitsfürsorge!
- Aktive Wertschätzung aller Teilnehmer\*innen ist wichtig
- Auf wertschätzenden Umgang wert legen – unter allen Beteiligten
- Verlässlichkeit ist wichtig



# Lustgewinn und Unlustvermeidung

---

- Zugrunde liegende „Gut-Schlecht-Bewertung“, die als Monitor des psychischen Geschehens stets im Hintergrund aktiv ist
- Bewertung dahingehend, ob ein zentrales Bedürfnis befriedigt wird
- Reizauswertung erfolgt nach dem Streben, Gutes/Angenehmes zu erleben und Schlechtes/Unangenehmes zu vermeiden
- Lässt sich nur bedingt steuern/kontrollieren, da sehr individuell – unterliegt keinen objektiven Kriterien
- Emotionen wirken motivierend oder demotivierend

- Emotionale Bewertung wird erlernt
- Manchmal muss erst ein Umlernen stattfinden, bevor ein entsprechender Reiz als positiv bewertet wird- findet statt durch Wiederholung
- Genuss hat viel mit dem Eintreten und Nicht-Eintreten von Erwartungen zu tun (Beispiel: Free-Jazz bzw. Musikgenuss)
- Positive Bewertung liegt auch an der Freude an den eigenen Kompetenzen
- „Flow Experience“ wird bezeichnet als *„optimal experience. When the information that keeps coming into awareness is congruent with goals, psychic energy flows effortlessly. There is no need to worry, no reason to question one's adequacy. But whenever one stops to think about oneself, the evidence is encouraging: 'You are doing allright'.* (Csikszentmihalyi, 1990, S. 36)



## Kleines Zwischenfazit: Was bedeutet das für LARP?

---

### **FREUDE**

Ist in seiner Gänze schwierig im „LARP-Prozess“ zu beachten, da sehr individuell, aber ein paar generelle Aspekte lassen sich ableiten:

- „LARP-Sozialisation“ hat starken Einfluss – kenne deine SC!
- Mut zu/Notwendigkeit von neuen Elementen, die von alten Strukturen und Inhalten abweichen – aber in einer guten Mischung aus Altbewährtem und Neuem (MAYA – most advanced yet acceptable)
- SC-zentrierter Ansatz: Die Spieler\*innen auch ruhig mal gut/kompetent sein lassen

# Annäherungs- und Vermeidungsschemata

---

- Erleben und Verhalten eines Menschen wird unmittelbar von seinen motivationalen Schemata bestimmt
- Motivationale Schemata: Mittel, die das Individuum im Laufe seines Lebens entwickelt, um seine Grundbedürfnisse zu befriedigen und sie vor Verletzungen zu schützen
- Qualitativ unterschiedliche Schemata, keine Gegenpole
- Annäherungs-Schemata: motivierte Annäherung an ein Ziel mit der Erwartung einer positiven Emotion
- Vermeidungs-Schemata: Distanz schaffen zwischen sich selbst und einem negativ bewerteten „Anti-Ziel“ zum Schutz des Selbst und seiner Bedürfnisse



# Annäherungs- und Vermeidungsziele

---

- Erreichen/näher kommen ist leicht feststellbar
- Mit positiven Emotionen verbunden
- Kann in kleine Schritte/Unterziele unterteilt werden, deren Erreichung pos. Emotionen auslösen kann
- Konzentration auf Ziel möglich
- Man kann etwas tun, dessen Erfolg messbar ist
- Können mit intrinsischer Motivation verfolgt werden
- Erfordern dauernde Kontrolle und verteilte fokussierte Aufmerksamkeit
- Man kann nie sicher sein, ob eine Gefahr wirklich abgewendet ist bzw. wann die nächste kommt
- Man muss immer auf der Hut sein
- Binden viel Energie und Aufmerksamkeit, die dann für Bewältigung pos. Anforderungen fehlt
- Pos. Emotionen allenfalls in Form von Erleichterung
- Keine effiziente Zielverfolgung möglich
- Fehlendes Zufriedenheitsgefühl

# Ein paar Worte zu „Motivational Priming“

---

- Enger Zusammenhang zwischen emotionaler Bewertung und psychischer Aktivität
- Motivational Priming: Ein bereits vorher angestoßenes Schemata beeinflusst alle kommenden Wahrnehmungen und die entsprechende Reaktion auf die Wahrnehmung fällt stärker aus.
- Wenn man das Vermeidungssystem auf die eine oder andere Weise aktiviert, richtet sich die ganze psychische Aktivität vermeidend aus – und umgekehrt



## Kleines Zwischenfazit: Was bedeutet das für LARP?

---

- Versuchen, kein Priming mit Vermeidungsschemata auszulösen
  - Beispiel für eine klassische Situation: Anmeldeprozess und Kommunikation im Vorfeld der Veranstaltung
- Idee/Vorschlag: Plot überwiegend über Annäherungsziele aufbauen
- Bei Vermeidungszielen weitere Handlungsoptionen andenken/einbauen bzw. nicht zu lange aufrecht erhalten
  - Beispiel für klassische Situation: Bedrohungsszenario mit Verteidigungssituation

# Schlussfolgerungen

---

- Das Erleben eines Menschen hängt stark davon ab, welche Erfahrungen er in einer Situation in Bezug auf seine Grundbedürfnisse macht
- Alles, was er tut und erlebt, hat eine positive oder negative Bedeutung für seine motivationalen Schemata – so auch LARP
- Orgas können mit Blick auf die Grundbedürfnisse und die motivationalen Ziele von Menschen LARP so gestalten, dass es für die meisten ein befriedigendes Erlebnis wird
- Dies beginnt schon vor dem eigentlichen LARP und hängt mit allem zusammen, was mit LARP zu tun hat: Der „LARP-Prozess“
- Vom ersten Einstieg in den LARP-Prozess an kann eine Orga positive bedürfnisbefriedigende Erfahrungen vermitteln



# Schlussfolgerungen

---

- Dies kann geschehen durch:
  - gute, wertschätzende Beziehungsgestaltung
  - Beteiligung der Teilnehmenden
  - Klarheit in der Kommunikation und den Strukturen
  - Gelassenheit den Powergamern gegenüber
  - „Auffangen“ von vorherigem Priming durch Alltags-Stress und besonderem Augenmerk auf den Anfangsprozess auf einem LARP
  - Nutzung/Einbindung der SC- bzw. Charakterressourcen, damit sich der SC gut fühlen kann

# Schlussfolgerungen

---

- Je nach gewünschter Ebene können Grundbedürfnisse gezielt „angespielt“ werden
- Es sollte aber auf keinen Fall vergessen werden:

Achtet auch auf eure Bedürfnisse als Orga und SL!



# Einladung zum Nachdenken und -spüren

---

**Beantworte für dich folgende Fragen bezogen auf deine Orga-Arbeit:**

- Was tust du für dein Grundbedürfnis nach Bindung? Wo findet sich dieses Bedürfnis und seine Befriedigung in deiner Arbeit als Orga/SL wieder?
- Was tust du, um in deiner Arbeit Kontrolle zu erleben, um das Gefühl zu haben, selbst zu bestimmen? Wo findet sich dieses Bedürfnis und seine Befriedigung in deiner Arbeit als Orga/SL wieder?
- Was tust du, um deinen Selbstwert in deiner Arbeit zu erhöhen und zu schützen und Selbstbestätigung zu finden (denk dran, das ist nichts Schlechtes, sondern ganz normal!)? Wo findet sich dieses Bedürfnis und seine Befriedigung in deiner Arbeit als Orga/SL wieder?
- Was machst du für dein Lustbedürfnis? Wie schaffst du es, mit Unangenehmem umzugehen? Hast du eine positive Lust-Unlust-Bilanz? Wo findet sich dieses Bedürfnis und seine Befriedigung in deiner Arbeit als Orga/SL wieder?
- Was löst bei dir in Bezug auf LARP-Orga Annäherungs- und Vermeidungsschemata aus?

Vielen Dank

---

für eure Aufmerksamkeit!