

Dark Souls and Depression

David Yüksel, 2732703

Prof. Ralf Hebecker und Eric Jannot

Media – Game Design 3 / Media Systems / Design Medien und Informatik

HAW Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Abstract	3
1. Einleitung	3
2. Spiele, Depression und Spielerleben	4
3. Sinngebung durch Spieldesign in <i>Dark Souls</i>	4
3.1 Normalisiertes Scheitern und Durchhaltevermögen	4
3.2 Selbstermächtigung durch Schwierigkeit	5
4. Weltgestaltung, Indifferenz, und existenzielle Resonanz	5
4.1 Eine gleichgültige Spielwelt	5
4.2 Handlungsmacht unter strukturellen Einschränkungen	5
5. Environmental Storytelling und emotionale Immersion	6
6. Gemeinschaft, Diskurs und geteilte Bedeutung	6
7. Grenzen und Risiken	6
8. Implikation für die Game Studies	7
9. Fazit	7
Literaturverzeichnis	8

Abstract

In den Game Studies wird *Dark Souls* häufig im Zusammenhang mit Schwierigkeit und Frustration diskutiert. Weniger Beachtung findet jedoch die Frage, wie und ob das Spieldesign psychologisch unterstützend auf Spielerinnen wirken kann. Insbesondere im Kontext depressiver Erfahrungen. Auf Grundlage von fünf wissenschaftlichen Arbeiten, darunter zwei qualitative Masterarbeiten sowie Studien zu Spiel-Erleben, emotionaler Immersion und psychischer Gesundheit, untersucht diese Arbeit, ob und in welcher Weise das Spieldesign von *Dark Souls* Menschen bei der Bewältigung depressiver Zustände unterstützen kann. Das Spiel wird dabei nicht als therapeutische Methode verstanden, sondern lediglich als Hilfsmittel, dessen Mechaniken – normalisiertes Scheitern, hoher, aber faire Schwierigkeit, fragmentarisches Worldbuilding und gemeinschaftliche Diskurse – Prozesse von Durchhaltevermögen, Selbstermächtigung und existenzieller Reflexion begünstigen können. Die Analyse zeigt, dass *Dark Souls* für bestimmte Spielerinnen einen Raum für sinnvolle Erfahrungen eröffnet, gleichzeitig jedoch klare Grenzen und Risiken aufweist.

1. Einleitung

Die Game Studies beschäftigen sich mit der Frage, wie Spiele Bedeutung erzeugen – durch Regeln, audiovisuelle Gestaltung, Narrative und das Handeln der Spielenden. In letzter Zeit rücken dabei verstärkt emotionale Spielerfahrungen und Fragen des Wohlbefindens in den Fokus. Anstelle einer eher defizitorientierten Betrachtung digitaler Spiele betonen aktuelle Arbeiten, dass kommerzielle Videospiele auch Reflexion, emotionale Regulation und Problembewältigung unterstützen können (Kowal, 2021).

Dark Souls (FromSoftware, 2011) stellt in diesem Zusammenhang einen besonderen Fall dar. Das Spiel ist bekannt für seine hohe Schwierigkeit, seine düstere Atmosphäre und seine weitgehend fragmentierte Erzählweise. Gleichzeitig berichten viele Spielerinnen – sowohl in Online-Communities als auch in qualitativen Studien – von motivierenden, tröstlichen oder sogar lebensverändernden Erfahrungen, insbesondere im Zusammenhang mit Depression (Rijnders, 2023).

Vor diesem Hintergrund stellt dieser Beitrag folgende Frage: **Kann das Spieldesign von *Dark Souls* Menschen dabei helfen, mit Depression umzugehen, und wie lässt sich dies aus einer Game-Studies-Perspektive verstehen?**

Ziel ist es nicht, das Spiel als Therapie darzustellen, sondern zu analysieren, welche gestalterischen Eigenschaften Formen Durchhaltevermögen und Selbstwirksamkeit fördern.

2. Spiele, Depression und Spielerleben

Die Forschung zu Spielen und Depression betont zunehmend, dass die Wirkung digitaler Spiele stark vom jeweiligen Design und der Art der Nutzung abhängt. In ihrer narrativen Übersichtsarbeit argumentiert Kowal (2021), dass kommerzielle Spiele depressive Symptome lindern können, wenn sie aktives Engagement, Kompetenzentwicklung und Zielorientierung fördern. Reine Ablenkung oder passives Spielen zeigen hingegen deutlich schwächere Effekte.

Auch Kühn (2018) kommt zu dem Schluss, dass Spiele das emotionale Erleben und die Selbstreflexion beeinflussen können, insbesondere dann, wenn sie kognitiv fordernd sind und aktive Beteiligung erfordern. Beide Arbeiten betonen jedoch, dass Spiele keine klinische Behandlung ersetzen können, sondern höchstens ergänzende Bewältigungsressourcen darstellen.

Dark Souls ist in diesem Kontext bemerkenswert, da es sich konsequent gegen passives Spielen stellt. Fortschritt ist nur durch Lernen, Aufmerksamkeit und Ausdauer möglich. Das Spiel zwingt die Spielerinnen, sich mit Misserfolgen auseinanderzusetzen und sie zu akzeptieren, anstatt sie zu umgehen.

3. Sinngebung durch Spieldesign in *Dark Souls*

3.1 Normalisiertes Scheitern und Durchhaltevermögen

Ein zentrales Merkmal von *Dark Souls* ist der Umgang mit Scheitern. Der Tod der Spielfigur ist häufig, erwartbar und fest in die Spielstruktur integriert. Laut Rijnders (2023) beschreiben viele Spielerinnen diese Erfahrung nicht als Bestrafung, sondern als Lernprozess. Scheitern wird zu einem notwendigen Bestandteil des Fortschritts.

Für Spielerinnen mit depressiven Erfahrungen ist diese Umdeutung besonders relevant. Depression ist häufig mit einer starken Selbstabwertung nach Misserfolgen verbunden. *Dark Souls* hingegen normalisiert das Scheitern: Der Tod signalisiert nicht Unfähigkeit, sondern einen nächsten Versuch. Rijnders (2023) identifiziert Durchhaltevermögen als

eines der zentralen Themen, die Spielerinnen aus dem Spiel in ihr reales Leben übertragen.

3.2 Selbstermächtigung durch Schwierigkeit

Neben Durchhaltevermögen beschreibt Rijnders (2023) Selbstermächtigung als zweite zentrale Erfahrung. Viele Spielerinnen berichten, überrascht zu sein, wie kompetent sie werden können, wenn sie sich nicht zurückziehen. Die hohe Schwierigkeit fungiert dabei nicht als Abschreckung, sondern als Verstärker des Erfolgs.

Chushu Ye (2023) stützt diese Beobachtung und argumentiert, dass fordernde Spiele als sichere Räume für emotionale Regulation dienen können. Voraussetzung ist, dass die Schwierigkeit als fair wahrgenommen wird. In *Dark Souls* basiert Erfolg auf Lernen und Mustererkennung, nicht auf Zufall, was die Zuschreibung von Kontrolle erleichtert.

4. Weltgestaltung, Indifferenz und existenzielle Resonanz

4.1 Eine gleichgültige Spielwelt

Im Gegensatz zu vielen Rollenspielen stellt *Dark Souls* die Spielerinnen nicht als zentrale Heldinnen dar. Die Spielwelt ist alt, zerfallen und gegenüber dem Handeln der Spielfigur weitgehend gleichgültig. Rijnders (2023) betont, dass diese Indifferenz von vielen Spielerinnen als realistisch und authentisch erlebt wird.

Gerade Spielerinnen mit Depression berichten, dass diese Gleichgültigkeit ihrer eigenen Welterfahrung ähnelt. Die Welt reagiert nicht auf ihr Leiden – und dennoch geht es weiter. Diese Parallele erzeugt Resonanz, ohne explizit therapeutisch zu sein.

4.2 Handlungsmacht unter strukturellen Einschränkungen

Trotz der Indifferenz der Welt existieren klar umrissene Handlungsspielräume. Spielerinnen lernen, wo ihr Einfluss endet und wo er beginnt. Kleine Erfolge wie z.B. ein besiegter Boss oder ein sicher erreichter Speicherpunkt erhalten dadurch ein hohes Gewicht. Rijnders (2023) beschreibt, dass Spielerinnen diese Erfahrung häufig auf ihr eigenes Leben übertragen: Nicht alles ist kontrollierbar, aber einiges sehr wohl.

5. Environmental Storytelling und emotionale Immersion

Die Erzählweise von *Dark Souls* ist bewusst fragmentarisch. Bedeutungen werden nicht vorgegeben, sondern müssen durch Beobachtung, Interpretation und Verknüpfung erschlossen werden. Guzsvinecz (2022) zeigt, dass genau diese Form der narrativen Offenheit emotionale Immersion und persönliche Bedeutungszuschreibung verstärkt.

Für Spielerinnen mit Depression eröffnet diese Offenheit die Möglichkeit, eigene Erfahrungen in das Spiel hineinzulesen. *Dark Souls* schreibt weder Hoffnung noch Verzweiflung fest, sondern lässt Raum für individuelle Deutungen (Rijnders, 2023).

6. Gemeinschaft, Diskurs und geteilte Bedeutung

Obwohl *Dark Souls* überwiegend, als Einzelspieler-Erfahrung konzipiert ist, spielen soziale Elemente eine wichtige Rolle. Asynchrone Nachrichten, Blutspuren und Beschwörungsmechaniken erzeugen ein Gefühl geteilter Erfahrung. Besonders prägnant ist der gemeinschaftlich geprägte Satz „Don't you dare go hollow“.

Rijnders (2023) zeigt, dass diese Formulierungen als symbolische Unterstützung fungieren, ohne normativ zu wirken. Auch Ye (2023) betont, dass gemeinschaftliche Diskurse individuelle Reflexionsprozesse stärken können, selbst wenn sie nicht direkt interaktiv sind.

7. Grenzen und Risiken

Trotz der beschriebenen Potenziale ist *Dark Souls* nicht für alle Spielerinnen hilfreich. Kowal (2021) weisen darauf hin, dass individuelle Voraussetzungen entscheidend sind. Für Menschen mit schweren depressiven Symptomen kann die hohe Schwierigkeit auch Überforderung und Frustration verstärken.

Alle fünf Arbeiten betonen, dass positive Effekte emergent sind und nicht garantiert werden können. *Dark Souls* bietet Möglichkeitsräume, keine Versprechen.

8. Implikationen für die Game Studies

Aus Game-Studies-Perspektive zeigt *Dark Souls*, dass Schwierigkeit, Ambiguität und sogar Frustration produktive Gestaltungselemente sein können. Das Spiel widerspricht der Annahme, dass Ermächtigung zwangsläufig mit Kontrolle oder Dominanz einhergehen muss. Stattdessen entsteht Bedeutung durch Ausdauer, Lernen und Akzeptanz von Grenzen.

Diese Perspektive erweitert das Verständnis davon, wie Spiele existenzielle Themen wie Leiden, Sinn und Identität behandeln können, ohne explizit pädagogisch oder therapeutisch zu sein.

9. Fazit

Auf Grundlage der fünf analysierten Arbeiten lässt sich festhalten, dass das Spieldesign von *Dark Souls* für bestimmte Spielerinnen Coping-relevante Erfahrungen im Umgang mit Depression ermöglichen kann. Durch normalisiertes Scheitern, faire Schwierigkeit, fragmentarisches Storytelling und gemeinschaftliche Diskurse eröffnet das Spiel Räume für Bedeutungszuschreibung, Durchhaltevermögen und Selbstermächtigung. *Dark Souls* ist keine Therapie, aber ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie kommerzielle Spiele unbeabsichtigt zu Orten existenzieller Auseinandersetzung werden können.

Literaturverzeichnis

Kühn S, Berna F, Lüdtke T, Gallinat J and Moritz S (2018) Fighting Depression: Action Video Game Play May Reduce Rumination and Increase Subjective and Objective Cognition in Depressed Patients. *Front. Psychol.* 9:129. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00129

Kowal M, Conroy E, Ramsbottom N, Smithies T, Toth A, Campbell M Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games *JMIR Serious Games* 2021;9(2):e26575 URL: <https://games.jmir.org/2021/2/e26575> DOI: 10.2196/26575

Rijnders, F. (2023). *Meaning-making processes in successful commercial video games: A qualitative analysis of Dark Souls and Disco Elysium* (Masterarbeit, Universität Utrecht).

<https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/45145/Master%20Thesis%20-%20Frans%20Rijnders%20-%209354670.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guzsvinecz, T. The correlation between positive reviews, playtime, design and game mechanics in souls-like role-playing video games. *Multimed Tools Appl* **82**, 4641–4670 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11042-022-12308-1>

Ye, C. (2023, May 19). *Exploring resilience building in Soulsborne games* [Master's thesis, Uppsala University, Department of Game Design, Faculty of Arts]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1762862/FULLTEXT01.pdf>