

# Rollenspiele und Identitätsfindung

Emma Scheid

---

## **Abstract:**

Die steigende Popularität von Spielen wie Dungeons & Dragons rückt Rollenspiele mehr in den Mainstream. Das zeigt sich auch in der Forschung. Besonders in den letzten Jahren haben sich viele Arbeiten mit Table-Top-Rollenspielen beschäftigt und untersucht, was sie ausmacht und ob Spieler\*innen, neben einfacher Unterhaltung, einen Nutzen aus ihnen ziehen. Diese Arbeit beginnt mit der besonderen Rolle, die solche Spiele für viele Personen der LGBTQ+ Community einnehmen. Daraufhin stellt sie die erweiterte Möglichkeit einer Identitätsreflexion im Spiel dar und zeigt, wie Spieler\*innen aus dieser profitieren können.

---

## **Tags:**

#Rollenspiele, #Persönlichkeitsentwicklung, #LGBTQ Themes, #Dungeons & Dragons

---

Hier geht's zum Glossar!



---

Empfohlene Zitierweise: Scheid, Emma (2025). Rollenspiele und Identitätsfindung. UR: Das Journal, 4(1), S. 125-132. DOI: <https://doi.org/10.48646/ur.20250412>

Lizenziert unter der CC-BY-SA 4.0 International Lizenz.

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> oder wenden Sie sich brieflich an Creative Commons, Postfach 1866, Mountain View, California, 94042, USA.

## Einleitung

Rollenspiele sind zwar ein sehr neues, aber mittlerweile recht beliebtes Forschungsthema. Mit dem immer größeren Platz, den Videospiele in unserer Gesellschaft einnehmen, werden die Game Studies ernster genommen und bekommen ganz langsam einen Platz an den ersten Universitäten. Teil der Game Studies ist auch die Erforschung von Pen-&Paper-Rollenspielen, die auch Tabetop role-playing games (TTRPGs oder TRPGs) genannt werden. Diese sind zwar noch nicht unbedingt in der breiten Bevölkerung angekommen, haben jedoch in den letzten Jahren, besonders über die Corona Pandemie, an Popularität gewonnen. Selbst Personen, die sonst keinen Berührungspunkt mit solchen Spielen haben, kennen oft Darstellungen von Dungeons & Dragons (D&D) aus Serien wie Stranger Things oder The Big Bang Theory. Trotzdem wird in den meisten Arbeiten zu TTRPGs erst mal ermüdend viel Zeit zum Erklären des Spielaufbaus verwendet. (s. z.B. Barnhart, 2024; zu dieser Thematik s.a. Unterhuber, 2022, S.3)

## Queere Utopie und Lockdown

Besonders in der LGBTQ+ Community sind TTRPGs wie D&D in den letzten Jahren beliebt geworden. Diese Entwicklung hat dazu geführt, dass viele Untersuchungen sich mit der Frage befassen, ob es einen spezifischen Grund dafür gibt, dass sich queere Personen zu Rollenspielen hingezogen fühlen. Der allgemeine Konsens scheint zu sein, dass die Möglichkeit, einen Charakter jeglichen Geschlechts oder jeglicher Sexualität zu verkörpern, eine wichtige Rolle für viele queere Personen spielt, wenn es darum geht, Aspekte über sich selbst herauszufinden, die in der Gesellschaft oft nicht als die Norm gesehen werden. (Barnhart, 2024, S.28; Sottile, 2024, S.61) Aber auch die Möglichkeit, eine gewisse Identität in einem sicheren Raum mit Freund\*innen auszuprobieren, bevor man diese jeder und jedem präsentiert, eben dann auch Personen, die nicht akzeptierend darauf reagieren werden, scheint eine große Rolle zu spielen, besonders für die Personen, die sich ihrer queeren Identität bereits bewusst sind, aber noch mit der bestehenden internalisierten Homophobie oder Transphobie zu kämpfen haben und sich in ihrer Präsentation wohler fühlen könnten. (Sottile, 2024, S.66)

Emry Sottile (2024) betont die Rolle, die TTRPGs vor allem als Safe Space für queere Personen spielen. Sottile erzählt von seiner\*ihre eigenen Erfahrung während der Corona Pandemie, in der Sottile zu seinen\*ihren homo- und transphoben Eltern zurückziehen musste und die online stattfindenden Spiele mit Freunden die einzige Möglichkeit waren seine\*ihre queere Identität auszuleben (Sottile, 2024, S. 61). Eine große Rolle dabei spielen auch die Tatsache, dass viele Spieler ihre Spielwelt so gestalten, dass diese in der Hinsicht auf Geschlecht und Sexualität utopisch ist, anders gesagt, dass es keine Diskriminierung gibt. Dem Ausleben verschiedener Identitäten steht in diesen Welten also theoretisch kaum

bis kein Hindernis im Weg. Interessanterweise merken die meisten Texte, die ich zu TTRPGs gelesen habe, an, welchen Einfluss die Corona Pandemie hatte. Auch Allen Barnhart (2024, S.4) schreibt in seinem Text:

As time has gone by and I've had more time to consider this trend I have realized that the lockdown caused by the COVID-19 pandemic gave many people plenty of time to reconsider their self-identity and presentation. Because most people were, at least for a time, forced or encouraged to self-isolate, they also had plenty of time away from the judgment of those around them. Some people used this time to come to reconsider their self-identity or to decide how to present themselves in an LGBTQ+ context.

Er erklärt weiterhin, dass er diesen Trend besonders in TTRPG-Spielern beobachten konnte, was er vor allem mit dem Teil des Spiels verbindet, in dem Spieler\*innen ihren eigenen Charakter erstellen, ein Prozess, den man in der Vorbereitung des Spiels über die Zeit hinweg wiederholt. Barnhart meint, dass Spieler\*innen durch diese Spielmechanik dahingehend konditioniert werden, die Eigenschaften und die Persönlichkeit einer Figur immer wieder neu zu überdenken und dieselbe Denkweise dann auch eher auf sich selbst im realen Leben anwenden (Barnhart, 2024, S. 4). Er verbindet diesen Prozess weiterhin vorrangig mit queeren Personen.

## Aspekte der Charaktererstellung

Ich möchte im restlichen Teil dieser Arbeit jedoch von der spezifisch queeren Thematik absehen. Während diese offensichtlich eine wichtige Rolle für viele Personen spielt und weiter untersucht werden sollte, möchte ich versuchen, stärker auf die Thematik einzugehen, die in einigen der bereits herangezogenen Artikel nur angeschnitten wird: Die Art, wie einen das Spielen eigens erstellter Figuren Eigenschaften vorhalten kann, die über Geschlecht oder Sexualität hinaus und eher in die Richtung Persönlichkeit oder Moralverständnis gehen. Dabei beziehe ich mich illustrierend auch auf Ausschnitte aus Befragungen von Barnhart (2024). Diese habe ich in diesem Essay samt Rechtschreibfehlern übernommen. Die Rolle, die die Charaktererstellung für Spieler\*innen einnimmt, wurde bereits hervorgehoben. Barnhart argumentiert, dass durch den Aufbau dieser Charakterentwicklung gewisse Eigenschaften betont werden (Barnhart, 2024, S. 43). Zum Beispiel gehört es für viele Spieler\*innen dazu, bei der Erstellung ihren Charakter auf einem Diagramm einzuordnen, welches ihre moralische Orientierung angibt. Diese kann zwischen „gut“, „böse“ und „neutral“ und zwischen „chaotisch“ oder „rechtschaffen“ stehen. Eine Figur einfach nur dementsprechend zuzuordnen, ist vielleicht nicht unbedingt schwer, dann aber den Rest des Spiels, welches sich über Monate strecken kann, nach diesem Entwurf zu handeln, kann schon herausfordernd sein. Barnhart berichtet von eigenen Erfahrungen, in denen Spieler\*innen nicht damit umgehen konnten, für

---

längere Zeit einen böartigen Charakter zu spielen, und dementsprechend die Figur einer Charakterentwicklung unterzogen oder einen neuen Charakter kreiert haben (Barnhart, 2024, S. 40).

Die Einteilung in Gut und Böse scheint erst mal sehr simplifizierend, und viele Spieler\*innen bevorzugen dementsprechend, diese Einteilung weg zu lassen. Allerdings ist es in den meisten Fällen nicht so einfach, sich während des Rollenspiels zu überlegen, wieso der gespielte Charakter zum Beispiel chaotisch neutral eingestellt ist, was dazu geführt hat und noch wichtiger: wie sich das in seinem Umgang mit anderen auswirkt. Ist er hilfsbereit, misstrauisch oder komplett eigennützig, und wie kann er das rechtfertigen, falls überhaupt?

Die ständige Beschäftigung mit diesen Fragen, während man im Spiel Entscheidungen trifft, führt vermutlich außerhalb des Spiels auch zu einer verstärkten Auseinandersetzung mit eigenen Grundorientierungen, wie diese sich in eigenen Handlungen zeigen, genauso wie der Handlungen, die sich in der Welt rundum zeigen. Gleichzeitig fördert es auch die Fähigkeit, diese Entscheidungen sprachlich zu kommunizieren, zu begründen und zu hinterfragen (Weigel & Rudnick, 2023, S. 105).

In D&D ist ein Teil der Charaktererstellung auch das Werten gewisser Eigenschaften, zu denen zum Beispiel Stärke, aber auch Intelligenz und vor allem Charisma zählen. Barnhart bemerkte in seiner Umfrage, wie die Hervorhebung dieser Eigenschaft durch die Mechanik des Spiels Einfluss auf die Spieler\*innen hat (Barnhart, 2024, S. 41). Nicht selten erstellen Spieler\*innen Figuren mit sozialen Fähigkeiten, die ihre eigenen übertreffen. Zum Beispiel spielen sie einen selbstbewussten Barden (in Dungeons & Dragons, ein magischer Musikant) und versuchen im Laufe des Spiels sein Charisma und Selbstbewusstsein, welches sie selbst möglicherweise nicht besitzen, vorzuspielen. Barnhart stellt fest:

It appears that the importance of Charisma in TRPGs like D&D [...] may have an influence on the values of TRPG players. The social nature of TRPG play means that players are intimately aware of the importance of cooperation, social connection, and good communication. This understanding combined with the common desire for better social skills may mean that players have an understanding of the limits of their social abilities and seek to improve their social ability over time. (Barnhart, 2024, S. 41-42)

Er merkt an, dass nicht nur Charisma, sondern auch andere Eigenschaften, die sich Spieler\*innen wünschen, an ihre Charaktere verteilt werden. Neben dem erwähnten Selbstbewusstsein werden auch Mut und Abenteuerlust genannt, oder der Wunsch, aufmerksamer oder achtsamer gegenüber Dingen und Personen zu sein (Barnhart, 2024, S. 32-33). Auch ich würde bestätigen, dass man Eigenschaften ausprobieren kann. Man kann zum Beispiel relativ effektiv üben, offener gegenüber neuen Personen und Situationen zu reagieren und sicherer mit diesen umzugehen.

## Selbstreflexion

Die Beobachtung, dass Spieler\*innen dazu tendieren, Charaktere zu erstellen, die mehr oder weniger ihnen selbst ähneln, wird von fast allen Texten, die ich gelesen habe, aufgegriffen (Barnhart, 2024; Weigel & Rudnick, 2023; Sottile, 2024; Merriman, 2017). Auch meine eigene Erfahrung spiegelt dies wider. Wenn ich in der Vergangenheit Charaktere erstellt habe, war ich mir immer sehr bewusst, welche Eigenschaften ich mit der Figur teile, welche ich hinzufüge, welche ich weglasse und welche ich verstärke oder abschwäche. Meine These ist, dass dieser Prozess besonders wichtig ist, wenn es um das Bewusstwerden der eigenen Identität und Persönlichkeit geht. Eine befragte Person in Barnharts Text teilt:

Typically i choose a part of myself that is a good or bad things that I live my life around and have yhe character exemplify that. For example i have a tendency to care more about others than i do myself so Im playing a character who spends all his time uplifting others and not focusing on himself. Or im very competative, so a few characters so far have to be the best at their thing be it dueling, fighting in general, or song. (Barnhart, 2024, S. 30)

Oft verstärkt man im Spiel also eine Eigenschaft, die man selbst besitzt, in einem Charakter. Oder man lässt eine Eigenschaft, die man in der Wirklichkeit unter Kontrolle hält, verstärkt zu, egal ob dies nun eigennütziges, selbstloses, kompetitives oder anderes Verhalten ist. Dabei würde ich davon ausgehen, dass einem dieser Prozess mehr als alles andere vorhält, wozu man fähig wäre, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Kämpft man zum Beispiel damit, kontrollierend zu sein, und versucht, sich dahingehend zurückzuhalten, spielt man vielleicht einen Charakter, der diese Eigenschaft überhaupt nicht unterdrücken kann oder will, was im Spiel immer wieder zeigen wird, wozu dieses Verhalten führen kann. TTRPGs sind schließlich Gruppenspiele und normalerweise sollten auf jede Handlung direkt Reaktionen und Feedback der anderen Spieler\*innencharaktere folgen. So können sich auch komplexere Lernprozesse ergeben, etwa zur Frage, wann ein entsprechend kontrollierendes Verhalten nicht passt, aber auch, wann es hilfreich ist, eine Person in der Gruppe zu haben, die Kontrolle und, häufig damit einhergehend, Verantwortung übernimmt.

Ich vermute, dass es jedoch auch sehr hilfreich sein kann, Persönlichkeiten zu spielen, die sehr anders sind als man selbst. Man könnte beispielweise als Person, die Schwierigkeiten hat, zu vertrauen, einen Charakter spielen, der total vertrauenswürdig, möglicherweise naiv, ist. Diese Erfahrung könnte über etwas Zeit hinweg zeigen, welche Vorteile es hat, Vertrauen in andere Personen zu setzen, anstatt misstrauisch zu sein. Auch andere Eigenschaften, die man aufgrund von schlechten Erfahrungen oder Traumata unterdrückt, könnte man so wieder zulassen, erst im Spiel und später auch im alltäglichen Leben.

Eine der befragten Personen in dem Text von Sam Weigel und Justin Rudnick (2023) zeigt dieses Ergebnis:

I've learned that I used to be kind of an almost bully of a person. It was dealing with a lot of trauma, dealing with PTSD and neglectful parents, all kinds of stuff kind of turned me into an asshole. Through roleplaying I've definitely learned that I do have the capacity to be more patient and forgiving than I thought I did. [...] I learned that I just have a certain capacity for kindness and understanding that I didn't think I was ever going to have, that I thought I was always going to be lonely for. (Weigel & Rudnick, 2023, S. 116)

In vielen Texten wird das soziale, aber auch politische Potential erwähnt, welches darin besteht, durch verschiedene Charaktere andere Perspektiven als die eigene einzunehmen. In Barnharts Text beschreibt ein Befragter dieses Phänomen:

I am a cis het man, but in TTRPGs, I have played two women and two non-binary player characters, and many LGBTQ+ NPCs, and I do think this exploration has been beneficial to exploring and overcoming some of the anxiety and trauma I've experienced from toxic masculinity in my own gender identity. (Barnhart, 2024, S. 50)

Er beschreibt weiterhin, wie er zwar nie seine Identität als heterosexueller Cis-Man hinterfragt hat, jedoch besser hinterfragen und ausweiten konnte, was Männlichkeit und sich als Mann zu präsentieren für ihn bedeutet. Er hat seine eigene Identität kritisch hinterfragt und Alternativen erwogen und wurde im Endeffekt durch diese Untersuchung selbstsicherer (Barnhart, 2024, S. 50).

Dieser Interviewausschnitt zeigt gut, wie Rollenspiele genutzt werden, um Erfahrungen zu machen, die einem nirgendwo sonst zur Verfügung stehen. Er zeigt auch, wie diese Erfahrungen zur eigenen Reflexion und Entwicklung beitragen können.

## Therapeutische Anwendung

Als Letztes möchte ich noch Sören Henrichs und Rachel Worthingtons (2023) Artikel zur therapeutischen Anwendung von D&D erwähnen, deren Auswertung von quantitativen Daten, sich mit meinen Ergebnissen überschneiden. Henrich und Worthington schreiben: „As such, the findings are reminiscent of the wider roleplaying literature, where positive effects can be observed, such as increased self-awareness, empathy and improved ethical reasoning, especially among adolescents“ (Henrich & Worthington, 2023, S. 396) Auch die Stärkung des Selbstvertrauens vieler Spieler\*innen wird betont (Henrich & Worthington, 2023, S. 385), wobei das Potential bei jugendlichen Spieler\*innen scheinbar höher ist. Der Text beschreibt auch, dass die therapeutische Anwendung von TTRPGs zwar vielversprechend scheint, der stärkeren Anwendung in dieser Weise aber noch einiges im Weg steht, vor allem, dass professionelle Therapeut\*innen meist noch unvertraut mit dieser Art von Methode sind und dementsprechend der Idee, sie therapeutisch zu nutzen, wohl auch zögernd gegenüberstehen (Henrich &

Worthington, 2023, S. 393). Jedoch bestehen bereits die ersten Organisationen, die die Förderung von TTRPGs umsetzen (Heinrich & Worthington, 2023, S. 384). In Europa hat sich zum Beispiel die „Dragon Legion“ gegründet, die nicht nur versucht, durch Rollenspiele und internationalen Austausch junge Menschen aus ganz Europa zu verbinden, sondern auch darauf abzielt, mit der „RPG School Initiative“ TTRPGs an Schulen zu bringen. Soweit ich weiß, gibt es zwar schon viele Erfolge in anderen Ländern, in Österreich konnte sich aber aufgrund des Lehrermangels noch keine kooperative Schule finden.

## Fazit

Viele Arbeiten legen, wie ich zeige, den Fokus auf die Erforschung der sexuellen Identität durch RPGs und gehen meist nur nebenbei auf die Reflexion der Persönlichkeit im erweiterten Sinne ein. Diese sind wichtig und ich gehe am Anfang auf sie ein, doch erstaunt es mich, keine Texte gefunden zu haben, die sich auf die Thematik der Persönlichkeit fokussiert haben. Auch der Artikel zur Therapieanwendung konzentriert sich auf Traumabewältigung und Persönlichkeitsstörung und nicht so sehr auf die alltäglichen Auswirkungen durch RPGs.

Entsprechend habe ich hier herausgearbeitet, dass RPGs auch in einem erweiterten Sinn Reflexionsprozesse anstoßen können. Durch die Mechaniken des Spiels und das soziale Rollenspiel werden Spieler\*innen darin geübt, sich dem eigenen Moralverständnis, der Identität und vor allem der eigenen Persönlichkeit bewusst zu werden. Durch Überdenken und Reflektieren während des Spiels und dadurch, dass man sich ausprobier und vergleicht, was einem die Angst nimmt, kann auch neues Verhalten entstehen und angenommen werden.

## Literaturverzeichnis

- Barnhart, Allen. (2024). Identity-Making Processes in the Storytelling and Experiences of Tabletop Roleplaying Game (TRPG) Players. Master of Rhetoric and Composition. 5.
- Weigel, Sam, und Rudnick, Justin. 2023. The Use and Importance of Gaming and Roleplay in Identity Negotiation. *Communication and Theater Association of Minnesota journal*, 48(1), 100-125.
- Sottile, E. (2024). „It Might Have a Little to Do with Wish Fulfillment”: The Life-Giving Force of Queer Performance in TTRPG Spaces. *International Journal of Role-Playing*, (15), 61–73.
- Henrich, Sören, & Worthington, Rachel. (2021). Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of ‘Dungeons & Dragons.’ *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(3), 383–401.
- Merriman, Vinca Sachi. (2017). Not Just Roleplay: How Rules Shape Identity Exploration and Community Creation in LARP and Tabletop Games. Thesis, University of Toronto.
- Unterhuber, Tobias. »Robin Junicke: Dimensionen des Rollenspiels. Geschichte – Format – Identität – Performance. Athena, 2019«. *Zeitschrift für Fantastikforschung* 10.1 (2022): 1–5. DOI: <https://doi.org/10.16995/zff.8505>