



Mit dem Blick aufs Handy, aber an der frischen Luft und in Bewegung: Pokémon Go-Spielerin in Picachu-Verkleidung.

FOTO: DPA

# „Pokémon Go allein kann nicht heilen“

Hilft das Spiel hilft gegen Depressionen? Psychiater Ulrich Hegerl über Chancen und Grenzen der beliebten App

In sozialen Netzwerken berichten Menschen, dass ihnen die App Pokémon Go gegen Depressionen helfe. Woran kann das liegen?

An eine Heilung einer richtigen Depression allein durch Pokémon Go glaube ich nicht. Das wäre eine Verharmlosung dieser schweren, oft lebensbedrohlichen Erkrankung. Mal schlecht drauf sein ist etwas völlig anderes und gehört ja zum Leben dazu. Da kann ein Spiel, das Spaß macht, schon helfen.

Wie äußert sich eigentlich eine Depression?

Die erkrankten Menschen verändern sich völlig. Sie können sich über nichts mehr freuen, fühlen sich permanent erschöpft, und ihnen fällt alles schwer. Depressive neigen zu Schuldgefühlen und haben Schlafstörungen. Der Leidensdruck ist so groß, dass viele Menschen daran denken, diesem Leiden durch Selbsttötung ein Ende zu bereiten.

Wie unterscheiden sich leichte, mittelschwere und schwere Depression?

Zunächst muss man wissen, dass auch leichte Depressio-

nen eine schwere Erkrankung mit großem Leidensdruck sind. Bei leichten Depressionen liegt aber nur ein Teil der Diagnosemerkmale der Depression vor, zum Beispiel Schlafstörungen. Liegen mehr als vier Diagnosemerkmale vor, spricht man von einer mittelschweren oder schweren Depression. Um überhaupt von einer Depression sprechen zu können, müssen die Krankheitszeichen kontinuierlich über mindestens zwei Wochen vorhanden sein.

An anderer Stelle sagten Sie, dass Pokémon Go bei leichten Depressionen förderlich wirken könne. Wie das?

Wer Pokémon Go spielen



Prof. Dr. Ulrich Hegerl ist seit 2006 Direktor der Klinik für Psychiatrie und Lehrstuhlleiter an der Universität Leipzig. Er engagiert sich zudem bei der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

FOTO: IMAGO

möchte, muss dafür rausgehen. Aktivität wirkt beim Genesungsprozess unterstützend. Das ist ja auch ein Teil der Psychotherapie: dass man den Tag strukturiert und sich nicht zu sehr zurückzieht. In Verbindung mit Psychotherapie und Antidepressiva kann Bewegung also unterstützend wirken. Da mag für den einen oder anderen Pokémon Go ein Antrieb sein, sich doch aufzuraffen und aus dem Haus zu gehen. Es ist eine Motivationshilfe, aber die Krankheit kann man mit der App alleine nicht behandeln.

Das Spiel Pokémon Go wird gerade ziemlich gehyped. Kann die App nicht auch sozialen Druck verursachen, wenn man als Depressiver oder Mensch mit Angsterkrankungen merkt, dass man nicht mithalten kann?

Wenn man Ängste hat, aus dem Haus zu gehen oder Straßenbahn zu fahren, dann ist alles gut, was einen dazu bringt. Wenn bei dem einen oder anderen die Lust, Pokémon zu fangen, so groß ist, dass er sich dann raus traut, dann ist das eher positiv. Andererseits muss man das Spiel ja nicht spielen. Wenn sich hier jemand unter sozialem

Druck fühlt, dann liegt das mehr an der Person selbst als an dem Spiel. Das kann dann auch bei Facebook oder WhatsApp passieren.

Ist es generell ein Problem für jemanden mit Depressionen

„Wenn die Lust zu spielen so groß ist, dass der Depressive rausgeht, dann ist das positiv.“

Ulrich Hegerl

oder Angsterkrankungen, soziale Netzwerke zu nutzen? Immerhin suggerieren diese, dass man immer erreichbar sein muss.

Es ist bekannt, dass soziale Netzwerke als belastend empfunden werden können. Dort kann viel passieren: Kränkungen, Beleidigungen, Drohungen. Manche Leute empfinden einen großen sozialen Druck, sich in sozialen Netzwerken konform zu verhalten.

Pokémon Go ist ein Sonderfall unter den Videospielen. Man muss dafür aktiv sein und rausgehen. Was bewirken herkömmliche Konsolen-Spiele bei Depressiven?

Es gibt einige Studien, dass

häufiges Surfen im Internet und das Spielen von Videospielen eher zur Zunahme der Depressivität führen. Ich denke, wenn man die sozialen Kontakte im wirklichen Leben vernachlässigt und sich wenig bewegt, ist das schlecht.

Gibt es einen Unterschied zwischen Spielen, die allein gespielt werden, und denen für mehrere Spieler?

Wenn eine soziale Komponente eingeführt wird, kann es etwas günstiger sein. Aber man sitzt ja trotzdem die ganze Zeit auf seinem Stuhl. Es kommt immer auch darauf an, wie lange: Wenn jeden Tag mehrere Stunden gespielt wird, ist das vermutlich nicht förderlich für jemanden mit einer depressiven Erkrankung.

Wie sieht ein verantwortungsvoller Umgang von Depressiven mit Videospielen aus?

Ein Teil der Psychotherapie ist die Tagesstrukturierung. Man soll in den Tag nicht nur Pflichten einbauen, sondern auch Entspannung und Erholung. Da kann im begrenzten Umfang ein Videospiel Platz finden.

Interview: Sarah Franke

## DURCHATMEN



### Auf ins Reich der Fantasie

Abschalten, loslassen und entspannen: Das tut nach einer Phase von Hektik und Stress Körper und Seele gut. Doch nicht immer ist es leicht, zur Ruhe zu kommen. Zu mächtig sind mitunter die Anspannung im Körper und der Fluss der Gedanken. Wer hiervon Abstand bekommen und sich erholen will, kann sich zum Beispiel auf eine Reise begeben – und zwar ins Reich der Fantasie. „Letztendlich ist eine Fantasiereise ein gelenkter Tagtraum“, sagt Christiane Wettig vom Berufsverband für Entspannungspädagogen. Bei einer solchen Reise läuft vor dem geistigen Auge eine Geschichte ab. Sie wird von einer anderen Person vorgelesen oder erzählt. Man kann sich aber auch selbst im Kopf Bilder und Eindrücke zurechtlegen, die Ruhe und Gelassenheit symbolisieren. Geführte Fantasiereisen werden häufig in Kursen angeboten, zum Beispiel an Volkshochschulen. Wer kein Seminar besuchen möchte, kann sich für zu Hause eine CD mit Fantasiereisen zulegen.

## FORSCHER SAGEN



### Fitnessarmbänder liegen nur rum

Die Deutschen bewegen sich immer weniger. Knapp die Hälfte (46 Prozent) aller Berufstätigen arbeitet vorwiegend im Sitzen, geht aus dem neuen Report der privaten Krankenversicherung DKV hervor. Für den Bericht unter dem Titel „Wie gesund lebt Deutschland 2016“ hatte die Deutsche Sporthochschule Köln bundesweit mehr als 2830 Menschen repräsentativ zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Erhoben wurde, wie viel die Befragten sich bewegen, was sie essen, wie gestresst sie sind und wie sie mit Alkohol und Zigaretten umgehen. Insgesamt kamen die Forscher zu dem Fazit, dass sich die Menschen im Vergleich zu den Vorjahren vor allem deutlich weniger bewegen. So hätten im Jahr 2016 nur noch 45 Prozent der Bundesbürger die Mindestaktivitätsempfehlung von 150 Minuten Bewegung pro Woche erreicht. Der DKV-Report untersuchte auch die Verbreitung von Fitnessarmbändern. Demnach besitzen 6,4 Prozent ein solches Gerät. Aber 30 Prozent der Besitzer nutzen es nicht mehr, weitere 16 haben es nie genutzt.

## ZITAT DES TAGES

„Menschen, die nicht denken, sind wie Schlafwandler.“

Hannah Arendt (1906–1975), Philosophin, Theoretikerin und Publizistin.

## AUF DER COUCH

# Nicht immer sind die anderen schuld

Alle Menschen streben nach Gesundheit und Wohlergehen. Man kann auch sagen, alle wollen glücklich sein. Jeder Handlung liegt diese Ausrichtung zugrunde. Ein wesentlicher Unterschied besteht allerdings in der Vorstellung, was denn Glück jeweils bedeutet und mittels welcher Handlungen oder Strategien dies erreicht werden könnte.

Je intensiver man sich mit diesem Thema auseinandersetzt, desto klarer wird einem, dass Glück nicht, oder zumindest nicht nachhaltig erreicht werden kann durch Besitz, Erfolg oder Macht. Es bedarf einer grundsätzlich anderen Ausrichtung – nicht eine, die auf das Haben, sondern auf innere Qualitäten ausgerichtet ist. Dies finden wir bestätigt in

der gesamten Weisheitsphilosophie. Die Frage stellt sich nun, wie man entgegen der durch Werbung geprägten Verlockung einen Weg finden kann, der zu innerer Zufriedenheit, Ruhe, Erfüllung und Verbundenheit führt. Wenn das Streben nach Glückseligkeit quasi der Sinn des Lebens ist, so muss es doch auch innere Orientierungshilfen geben, die jedem Menschen als Wegweiser dienen.

„Es gilt, in sich hineinzuspüren. Das Gefühl, mit und ohne Namen, ist der Wegweiser.“

Natürlich gibt es diese: Es

sind unsere Gefühle, nicht zu verwechseln mit unseren Gedanken. Sagt man zum Beispiel: „Ich fühle mich ausgegrenzt“, so ist das kein Gefühl, sondern eine Gedanke, also eine Vermutung, eine Bewertung oder Urteil. Um zu dem darunterliegenden Gefühl zu kommen, mag es hilfreich sein, sich zu fragen: Wie fühle ich mich, wenn ich ausgegrenzt werde? Jetzt gilt es, achtsam in sich hineinzuspüren, die physiologischen Veränderungen im Körper wahrzunehmen wie beispielsweise beim Herzschlag, Muskeltonus, Puls oder bei der Atmung.

Dieses Gefühl, mit oder ohne Namen, ist der Wegweiser, die Orientierung. Denn das Gefühl kann mir bewusst machen, welches Bedürfnis ich



Helmut Nowak ist Lehrer für Achtsamkeit.

FOTO: PRIVAT

eigentlich habe. Angenehme Gefühle deuten auf erfüllte Bedürfnisse, unangenehme Gefühle auf nicht erfüllte Bedürfnisse hin. Bei den körperlichen Bedürfnissen wie beispielsweise Nahrung und Sicherheit ist das recht einfach und unmittelbar zu erkennen. Schwieriger kann es sein beim Aufspüren der nicht erfüllten

emotionalen oder seelischen Bedürfnisse wie Verbundenheit, Kontakt, Entwicklung, Leichtigkeit, Liebe, Ruhe oder Harmonie.

Die Schritte in Richtung unseres Wohlfühlens lassen sich wie folgt zusammenfassen: Erstens geht es darum, das Gefühl wahrzunehmen und als solches zu akzeptieren, statt es zu verdrängen. Es gilt, sich immer wieder klarzumachen, dass nicht die anderen schuld an unseren Gefühlen sind, sondern lediglich Auslöser – insofern, als dass wir durch das, was ein anderer sagt oder tut, in Kontakt mit unseren wenig erfüllten Bedürfnissen gekommen sind. Damit kann ich wieder eigenverantwortlich agieren, statt anderen die Schuld zu geben.