

## Depressionen und Spiele, Teil 1

# DAS SPIEL MIT DER MELANCHOLIE

Moderne Videospiele sind ein Wunderwerk. Sie erlauben es uns, besser als jede andere derzeit erhältliche Form der Fiktion, in fremde Rollen zu schlüpfen und uns mit den Protagonisten zu identifizieren. Depressionen wiederum sind eine Plage, und ein tatsächliches Verständnis dafür zu schaffen, ist sowohl für Betroffene als auch Außenstehende schwer. Das klingt ja nach einer perfekten Mischung. Von Thomas Ortsik

Es ist irgendwann zwischen 10 und 12 Uhr, gefühlt eher 4 Uhr früh, und die Sonne lacht penetrant durchs Fenster, als würde sie zu mir sagen: »Aufstehen, Faulpelz!« »Schnauze!«, maule ich zurück und drehe mich wieder zur Seite, in der Hoffnung doch einfach diesen Tag, besser noch, das Jahr zu verschlafen. Aber es hilft nichts. Der Tag ruft, beziehungsweise der Chefredakteur, denn der Abgabetermin für meinen Artikel über Depressionen und Spiele rückt gefährlich nahe. Also rolle ich mich langsam aus dem Bett, ziehe meine Jogginghose an, dazu noch ein T-Shirt, das gerade herumliegt, und bewege mich im Zombieschritt Richtung Kaffeemaschine, vorbei an Bergen von Müll und Klamotten. Ausgerüstet mit dem vermeintlichen Energiespender geht es zum PC. E-Mails beantworten? Später. Nachrichten lesen? Kein Bock. Aschenbecher ausleeren? Eine geht noch rein. Vielleicht doch Socken anziehen? Nein, noch frieren meine Zehen nicht ab. Anfangen zu schreiben? Erst mal in Ruhe den Kaffee trinken. Repeat.

Nach dem dritten Kaffee steht fest: Das mit dem Schreiben ... das wird heute nichts. »Micha, bekomme ich noch 'ne Woche Zeit?«, würde ich gerne sagen. »Geht in Ordnung«, würde ich vermutlich hören, doch die Scham über mein Versagen lässt mich schweigen. Schlimmer noch, sie behält mich den restlichen Tag im Griff und nistet sich wie ein selbstreplizierender Virus in jedem folgenden Gedanken ein. Da hilft nur noch das Hirn ausschalten, Ablenkung, den Tag akzeptieren für das, was er ist, entspannen und morgen mit vollen Batterien durchstarten, in Kurzform: zocken. Ich starte also Civilization, drehe neben einer Zigarette etwas Musik auf und mache den ersten Zug, gefolgt von Zug zwei, gefolgt von Zug drei, gefolgt von dem finalen Zug zurück ins Bett.



Michael aus GTA 5 wäre ein gutes Beispiel für einen depressiven Charakter, würde nur sein Verhalten zum Krankheitsbild passen.

Mein Name ist Thomas, ich bin 27 und leide an Depressionen. Also nicht immer, nur es kommt halt vor. Manchmal geht's mir auch richtig super, dann starte ich mal eben ein Blog im Versuch, nächsten Monat davon zu leben, bewerbe mich, trotz eines primär aus Lücken bestehenden Lebenslaufs, für Jobs jenseits meiner Qualifikationen, ja ziehe mir sogar Socken an. Umgangssprachlich bezeichnet man das entweder als blöd, naiv, oder – ein Quäntchen Reflexion vorausgesetzt – als manisch-depressiv. Im Fachjargon heißt es zum Beispiel Bipolare Störung Typ 1 oder, bei abgeschwächter Manie, der sogenannten Hypomanie, Bipolare Störung Typ 2. Ich habe zum Glück Letzteres. Etwas verrückt, aber frei von psychotischen Symptomen. Inspirative Leistungs-Dichotomie. Crazy Chic, sozusagen. Jedenfalls bin ich etwas therapieresistent, weil eigentlich rede ich meistens nicht so gerne darüber und wenn ich dann doch dazu bereit bin, also während einer hypomanen Phase, dann sehe ich kein Problem mit meiner Situation. »Olles leiwand«, wie der Wiener zu sagen pflegt.

## Mitleid für die Porzellanpuppe

Im Laufe der Jahre erfährt man die unterschiedlichsten Reaktionen auf diese Krankheit, aber ein paar bleiben hängen: »Ach, das geht schon wieder vorbei«, ist so ein Klassiker. »Ich hab auch meine schlechten Tage!«, mehrfach gehört von meiner Mutter. »Du hast ja gar keinen Grund depressiv zu sein.« Danke, das hab ich voll vergessen in all den Sorgen. Für mich persönlich sind diese Kommentare aber nicht das größte Übel. Es heißt, als Mensch mit Depressionen müsse man keine ungewollte soziale Ausgrenzung mehr fürchten. Es heißt, die gesellschaftliche Akzeptanz für Depressionen steige. Ja, die Angebote an Beratung,



Kane (vorne) aus Kane & Lynch ist eindeutig psychisch krank, beim Koop-Bankraub nimmt er unschuldige Geiseln als Polizisten wahr.



Therapie und sonstigen Hilfeleistungen sind so zahlreich und qualitativ gut wie noch nie zuvor, doch gesellschaftliche Akzeptanz? Verwende ich in Gesprächen einmal das D-Wort im medizinischen Sinn und in Bezug auf meine Stimmungslage, entlädt sich mir gegenüber des Öfteren ein Gewitter aus Mitleid, Sorge und Hilfszwang bei gleichzeitiger Ratlosigkeit.

Vielleicht kommt es mir aber auch nur so vor? Eine Überreaktion auf unerwünschte Aufmerksamkeit? Trotzdem schürt meine Wahrnehmung dieser Situation Ängste in mir und lässt mich erneut verstummen. Wenn mein Gegenüber mich als emotionale Porzellanpuppe betrachtet, bekomme ich dann den Job, oder hilft alle Sympathie und Qualifikation nichts? Ist positive Kritik ehrlich, oder hat man nur Angst davor, mich unnötig zu verletzen? Findet mich mein Date tatsächlich interessant oder ... Ganz zu schweigen von Pandoras Depressions-Sex-Box. Schon Aristoteles schrieb »Nicht nach Lust, sondern nach Schmerzlosigkeit strebt der Kluge«, kein Wunder also, dass viele den Weg der Stille beschreiten. Bloß kein Kontakt, kein Risiko, lieber unsichtbar bleiben. Dabei wäre ein offener und reflektierter Umgang mit der Krankheit unglaublich wichtig. Nicht zuletzt für die eigene Akzeptanz ihrer Existenz, die ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Besserung ist, und mit der auch ich öfters kämpfe. Können Spiele dabei helfen?

### Auf der Suche nach Akzeptanz

Das »Looking Glass Self«-Konzept des US-amerikanischen Soziologen Charles Cooley besagt, dass wir unsere Identität durch soziale Interaktionen bilden. Speziell durch die eigene Vorstellung, was unser Gegenüber von uns denkt. Akzeptiere ich nun meine Depression nicht als das, was sie ist, sondern betrachte die Symptome als unbegründete Charakterschwäche meinerseits, interpretiere ich in mein Gegenüber hinein, dass es mir insgeheim sämtliche Verfehlungen vorwirft, die ich mir selbst sowohl bewusst als auch unbewusst vorwerfe. Dadurch bilde ich meine Identität auf Basis von Unzulänglichkeit, mein Selbstwertgefühl leidet, ich isoliere mich zusätzlich und die Abwärtsspirale, naja, die spiralt abwärts.

Doch funktioniert dieser identitätsbildende Mechanismus der Spiegelung auch, wenn ich in die Rolle eines Videospieldcharakters schlüpfte? Aus dem Bauch heraus würde ich behaupten, die psychologische Distanz zwischen Real-Ego und Videospielego ist zu groß, als dass sie einander maßgeblich beeinflussen, aber was sagt die Wissenschaft dazu? So richtig fündig werde ich nicht, doch in der Fachzeitschrift »Psychology of Popular Media Culture« entdeckte ich eine Studie mit dem klingenden Namen »From the Couch to the Sports Field: The Longitudinal Associations Between Sports Video Game Play, Self-Esteem, and Involvement in Sports«. Eines gleich vorweg: Wie üblich für Studien dieser Art findet man auch hier keine ultimativen Antworten. Jedoch wird auf Zusammenhänge zwischen dem Spielen von Sportspielen, dem daraus resultierenden gesteigerten Sport-Selbstvertrauen und einem darauffolgenden Ausüben des Sports abseits des Bildschirms hingewiesen. Frei umformuliert: Wer in jungen Jahren FIFA spielt, der ist vertrauter mit dem Fußball, fühlt sich darin sicherer und ist somit eher geneigt, auch in der Realität zu kicken.

Gut, ist jetzt keine weltbewegende Erkenntnis, jedoch könnten hier durchaus einige Mechanismen des »Looking Glass Self«-Konzepts am Werke sein, was mich wiederum auf eine Idee bringt. Wenn Sportspiele mein Sportler-Selbstvertrauen steigern, können Spiele mit depressiven Protagonisten mir mit dem Umgang und der Akzeptanz meiner eigenen Depressionen helfen? Um diese Frage zu beantworten, muss ich jedoch erst einmal einen depressiven Protagonisten finden. Leichter gesagt als getan. Aus mir absolut unerklärlichen Gründen scheinen unter Antriebsschwäche leidende Charaktere Mangelware im virtuellen Heldengeschäft zu sein.

### Alles Psychopathen

Im Rahmen meiner Recherche stoße ich auf einen Forumsbeitrag, der nach Spielcharakteren mit psychischen Erkrankungen fragt. Am häufigsten genannt wird dabei eindeutig Lynch aus Kane & Lynch. Zugegeben, der würde auch mir sofort einfallen, immerhin begrenzt sich seine Charakterisierung im Spiel auf die Tatsache, dass er entweder Psychopharmaka schluckt oder alternativ alles im Umkreis von zwei Kilometern in Schweizer Käse verwandelt. Die Entwickler gaben sich bei der Visualisierung seines Geisteszustandes sogar richtig Mühe: Wer den ersten Teil im Koop als Lynch spielt, bekommt anfangs überhaupt nicht mit, dass er plötzlich auf unschuldige Zivilisten feuert, denn für Lynch erscheinen sie als Polizisten. Erst wenn diese plötzlich ihre Polizeikappen gegen Schweineköpfe austauschen, wird uns langsam bewusst, dass hier irgendetwas nicht stimmt. Eine herausragende Szene, aber definitiv kein Pionier für die Akzeptanz psychischer Erkrankungen.



Ist Gordon Freeman psychisch krank, weil er schweigt? Eher nicht.

Der Großteil der restlichen Erwähnungen ist kaum besser: Twisted Metal, die Bewohner von Bioshocks Rapture, F.E.A.R.s Bösewicht Paxton Fettel, Hitman ... Ein paar werden dann doch in einem positiven oder zumindest neutralen Kontext interessant, etwa Link und Gordon Freeman. Beide, weil sie nicht sprechen, was in Form des Mutismus ein mögliches Symptom von Depressionen wäre. Einziges Problem: Das Schweigegeplübe basiert nicht auf einer dem Spieler bewussten Charaktertiefe, sondern dem absoluten Gegenteil.

Und die Unterstellung, dass Gordon Freeman unter einer bipolaren Störung leidet, weil er »ein Wissenschaftler ist, der ohne zurückzuschrecken alles, was sich bewegt, mit einer Brechstange umbringt«, mag zwar nur ein Scherz sein, aber schon das Vorhandensein eines solchen Gedankengangs zeigt, dass hier eine problematische Wahrnehmung herrscht.

### Fear and Loathing in Los Santos

Und dann ist da noch GTA. Hier seien alle Charaktere psychisch krank, meint der Verfasser und hat damit wohl nicht gänzlich unrecht. GTA 5 ist gewissermaßen der Versuch einer Art fraktalen Karikatur\*. Grand Theft Mandelbrot. Egal wie tief wir ins Detail gehen, es formt sich ein, mit Variationen, wiederholendes Bild von Gewalt, Drogen, Sex, Materialismus, Idealismus, Moralismus und Amoralismus, stets ausgezeichnet durch alles umschließenden, absoluten Exzess. Ja, wir könnten unsere Zeit in Los Santos auch mit Tennis, Golf oder der zehnten Wiederholung von Republican Space Rangers verbringen, doch den Transfer unseres Bewusstseins in die Welt von GTA macht unser Über-Ich, Sigmund Freuds Version des Wissens, nicht mit. Eine mental gesunde Existenz in dieser Welt scheint nicht nur für seine Einwohner unmöglich zu sein, sondern auch für uns.

Die fraktale Natur erschließt sich dabei wohl am besten aus Trevor. Trevor ist an sich ein Teil des Gesamtkunstwerks GTA 5, jedoch eigenständig betrachtet sowohl eine Anspielung auf den modernen Antihelden à la Breaking Bad oder Sons of Anarchy



Dr. Friedlander aus GTA 5 ist kein guter Psychiater. Aber eine gute Karikatur auf den amerikanischen Traum.

als auch Meta-Karikatur des Spielers innerhalb der Welt von GTA und GTA-ähnlichen Titeln. Ein massenmordender Psychopath ohne moralische Kontrollinstanz, der Freude aus dem Leid anderer gewinnt. Durch Trevors extreme Gewalteskapaden wird sogar der von (Videospiele-)Gewalt desensibilisierte Spieler schockiert. Wenn wir das erste Mal die Kontrolle über Trevor erhalten, haben wir bereits Dutzende, wenn nicht Hunderte Menschen ermordet, ohne uns darüber näher Gedanken zu machen, und trotzdem verstört der Spiegel, den er uns vorhält. Nirgends wird dies klarer als in der berühmten Folterszene. Sie bildet gleichzeitig eine weitere Tiefe des Fraktals. Eine Satire des Einsatzes von Folter im Kampf gegen Terror. Darauf folgt eine Fahrt, in der uns Trevor erklärt, dass die eben stattgefundenen Handlungen einzig zum Zwecke der Befriedigung von Gewaltfantasien des Folterers dienen, oberflächlich betrachtet im Kontext des Kampfes gegen Terror. Doch in Anbetracht der zuvor genannten Rolle Trevors als Karikatur des Spielers und besonders mit ihm/uns als Ausführender der Folter ist sein Monolog auch als Satire der Heldenfantasie in gewaltzentrischen Actionspielen zu verstehen.

### Michaels goldener Käfig

Diese satirische Natur von GTA greift aber auch unsere zerbrechliche Psyche auf. Sei's ein Nebencharakter wie Bruce Kibbutz aus GTA 4, der seinen Mangel an Selbstvertrauen durch den exzessiven Einsatz von Steroiden und der aufdringlichen Präsentation seines Wohlstands zu verschleiern versucht, einer der unzähligen »Fremden und Freaks« aus GTA 5. Oder sei's gar ein Hauptcharakter wie Michael De Santa. Zugegeben, Michaels Kurzbiographie schaut auf den ersten Blick nach einer typischen Midlife Crisis aus. Ein depressiver Zyniker, der eigentlich alles besitzt, was man sich wünschen kann, und trotzdem kein Glück in seinem Leben findet. Doch die Autoren von Rockstar zauberten daraus eine zwar weiterhin klischeehafte, aber in sich geschlossene Charakterstudie eines nicht alltäglichen Menschen, der unter Depressionen leidet. So erfahren wir im Laufe der Handlung, dass Michael aus ärmlichen Verhältnissen kommt und schon früh durch eine problematische Beziehung zu seinem Vater, einem gewalttätigen Alkoholiker, der seine Familie verließ, traumatisiert wird. Eine potenzielle Karriere als Fußballspieler bleibt ihm wegen seines ausufernden Temperaments verwehrt, womöglich ein Symptom seiner schwierigen Kindheit. Was folgt, sind mehrere Aufenthalte im Gefängnis und der Weg in die professionelle Kriminalität, ein Betätigungsfeld, in dem er seine Persönlichkeit zur Gänze ausleben kann.

Beinahe zwei Jahrzehnte später steht der inzwischen verheiratete und zweifache Vater jedoch am Scheidepunkt. Nicht länger auf sich alleine gestellt muss er nun Verantwortung für seine Familie übernehmen, was neben ei-



Die Folterszene aus GTA 5 ist eine Satire auf die Gewaltlust mancher Spieler.

nem Rückzug aus dem »Traumberuf« auch die Aufgabe seines bisherigen sozialen Umfeldes, sogar den Verrat an seinen Kollegen und Freunde beinhaltet. Bereits die erste Begegnung mit dem heutigen Michael macht uns klar, dass dieser Wandel tiefe Spuren in seinem Leben hinterlassen hat. Trotz seines Wohlstands ist er ein gebrochener Mann, der sich ziel- und antriebslos am Pool betrinkt. Das Interesse an seiner Familie hat er schon lange verloren, und auch sein heuchlerischer Zynismus ist nur ein Fluchtmechanismus, um sich nicht mit dem Widerspruch auseinanderzusetzen, der sein neues Leben bestimmt. Gefangen in einem goldenen Käfig versucht er nicht auszubrechen, sondern sein Gefängnis bequemer zu gestalten. Doch gerade diese Bequemlichkeit führt zu einer Abwärtsspirale von Lustlosigkeit, von Verlust an Lebensfreude. Aller Materialismus dieser Welt kann seine Depressionen und sonstigen Persönlichkeitsstörungen nicht heilen, und selbst sein Hollywood-Psychotherapeut, Dr. Isiah Friedlander, scheint nicht auf seiner Seite zu sein.

### Der Psychiater, dein Feind?

Dr. Friedlander ist für mich ein durchaus problematischer Akteur, auch abseits der Videospiele. Geldgeil und desinteressiert an seinen Patienten vermittelt er wohl kaum das beste Bild einer Berufsgruppe, die erst langsam die Anerkennung erlangt, die sie braucht, um effektiv ihrer Arbeit nachgehen zu können. Oder will ich hier etwa nur meine persönliche Ablehnung der Psychotherapie rationalisieren? Die Schuld der Kunst zuweisen und mich aus der Verantwortung für mein eigenes Wohlergehen entlassen? Zeit, jemanden ins Boot zu holen, der sich auskennt. Dr. med. Daniel Illy arbeitet als Arzt und Psychotherapeut in Berlin, ist Autor eines psychiatrischen Ratgebers zum Thema Depressionen und seit seiner frühen Jugend begeisterter Videospiele. Sorgen über die Akzeptanz seines Berufsbildes durch die Darstellung von »Kollege« Friedlander macht er sich aber keine: »Ich habe mich eher darüber amüsiert, vor allem, weil Michael einfach ein verkorkstes Leben führt, daran kann auch der Psychotherapeut nichts ändern. Für mich war das eher eine astreine Gesellschaftskritik nach dem Motto: Wir leben (den American Dream), wie wir wollen, und der Psychotherapeut wird es dann schon richten.«

Auch wenn wir mit Michael endlich einen Videospiele-Hauptcharakter kennen, der unter Depressionen leidet, ein wirkliches Bewusstsein für die Krankheit stellt sich bei uns auch nach Dutzenden Stunden Spielzeit nicht ein. Zu sehr unterscheidet sich unser Vorgehen im Spiel vom dem eigentlichen Bild eines depressiven Menschen. Schlüpfen wir in die Haut von Michael, mag er anfangs vielleicht lustlos am Pool liegen, doch hält uns das Spiel nie davon ab, dass wir uns im nächsten Augenblick mit Freunden verabreden, joggen oder gar einen Supermarkt überfallen. Der Bruch zwischen Krank-



Grand Theft Auto als Fraktal: Je weiter man ins Detail geht, desto mehr Abgründe öffnen sich.

heits-Fiktion und -Realität ist gleichzeitig ein Bruch zwischen Spiel-Fiktion und -Mechanik. Dadurch, dass wir stets ohne Widerstand die absolute Kontrolle über Michael besitzen, wird seine psychische Verfassung für uns nicht greifbar gemacht. Sie schrumpft von einer anfänglich primären Charakterisierung zu einem nebensächlichen, biographischen Detail. Vielleicht weil ein eigenständiger, dem Spielerwunsch entgegen handelnder Charakter, die sogenannte »Player Agency«, die Illusion der Handlungsfreiheit bricht. Womöglich auch, weil Michael im Laufe der Handlung zurück in sein altes, aufregendes Leben findet und seine Depression besiegt, gleichwohl kurzfristig. Vermutlich aber, weil keiner der Designer jemals auf die Idee kam. Zu viele Szenen deuten auf eine anhaltende Depression hin, und weil es noch weitere spielbare Charaktere gibt, ginge das Spiel auch dann weiter, wenn Michael mal die Energie zum Weitermachen fehlen würde. Es reicht eben nicht, wenn der Protagonist depressiv ist, auch die Spielmechanik muss das unterstützen.

### Maximaler Schmerz und Honecker-Würmer

Ich fühle mich auf dem richtigen Weg bei der Suche nach Spielen, die mir im Umgang mit meinen Depressionen helfen können, und frage Daniel Illy, ob ihm denn weitere depressive Charaktere einfallen. Doch spontan sind es nur Max Payne und Limbo. Bei Max stellt sich das gleiche Problem wie bei Michael De Santa – und Limbo. Limbo ging mir schon damals, als ich es spielte, so sehr auf die Nerven, dass ich es nie beendet habe. Also vergesse ich es sofort wieder. Doch jetzt, als ich diese Zeilen schreibe, wird mir etwas bewusst: Limbo ist, zumindest in meiner Erinnerung, eine perfekte Analogie für Depressionen, und somit bleibt mir wohl nichts Anderes übrig, als mich erneut in die makabere Welt des Indie-Lieblings zu begeben.

Und nach nicht einmal einer Stunde Spielzeit besitze ich tatsächlich bereits zwei Notizseiten voller möglicher Metaphern. So könnte man das Spiel als Krankheitsverlauf eines depressiven Menschen verstehen. Ein, wie sich zum Ende herausstellt, traumatisches Ereignis wirft uns in eine farb- und freudlose Welt. Wir versinken tiefer und tiefer in Melancholie, signalisiert durch ein

Selten wurden tiefe Trauer und Einsamkeit so bildlich in einem Videospiel dargestellt wie in Limbo.

Leveldesign, das zum Beginn aus einem stetigen Abstieg besteht, wie eine Stimmungskurve wirkt. Der Weg führt uns durch eine dunkle Höhle, an deren Ende sowohl Licht als auch ein Boot auf uns warten. Spinnen wir die Depressions-Metapher weiter, steht das Boot womöglich für eine Psychotherapie. Wir setzen uns hinein, lassen uns eine Weile tragen, doch sobald die Fahrt endet, stehen wir erneut vor einer unüberwindlichen Wand. Erst, wenn wir über die Therapiestunde reflektieren – oder im Spiel das Boot aus dem Wasser und hin zur Wand ziehen –, erzielen wir einen Fortschritt. Das Ergebnis ist der erste Aufstieg im gesamten Spiel, wie passend. Trotzdem befinden wir uns nur am Anfang der Reise ... der Genesung. Den Seilen, an denen wir uns nach oben ziehen, trauen wir nicht – warum sollten wir auch? Ist nicht alles in dieser Welt darauf aus, uns umzubringen? Etwa die Riesenspinne, die als Symbol für Angstzustände funktioniert, eine mögliche Symptomatik von depressiven Erkrankungen. Arachnophobie, die Angst vor Spinnen, ist immerhin eine der bekanntesten Phobien. Oder die anderen Kinder, die manche Spieler an eine traumatische Schulzeit erinnern oder für den Wunsch nach Einsamkeit stehen könnten.

Und dann sind da noch diese parasitären Würmer. Infizieren sie uns, wissen wir, dass etwas nicht stimmt. Wir können nicht mehr stehen bleiben oder rückwärtsgehen. Abgesehen davon sind wir jedoch weiterhin Herr unserer selbst, können springen, klettern, sogar bestimmen, wie schnell wir gehen. Wie sagte schon Erich Honecker: »Vorwärts immer, rückwärts nimmer.« Der Honecker-Wurm infiziert uns mit Fluchtverhalten vom Feinsten, doch lernen wir relativ schnell, damit zu leben. Vielleicht sind wir ihm sogar dankbar, denn er erlaubt, eine Konfrontation einfach so zu umgehen: Lläuft ja alles, sogar unser Charakter. Jedenfalls vergessen wir den Kopfwärmer beinahe, bis er sich plötzlich erneut bemerkbar

You are probably too weak to make this gap anyways.

Stop complaining.

Why don't you just pop a Xanax?

Der Depression Simulator hämmert seinen Spielern »gut gemeinte« Ratschläge ins Gesicht, bleibt aber sehr wirr.

macht und uns am Fortschritt hindert. Licht mag der Kleine nämlich so gar nicht, und uns wird bewusst, dass wir im Schatten gefangen sind. Wir flüchten vor dem Licht, vor Veränderung, vor einem neuen Lebensabschnitt – weil wir nicht anders können. Honecker-Würmer, die ultimative Verschmelzung aus Spielmechanik und implizierter Verhaltenskritik. Also impliziert durch mich. Explizit ist Limbo ein monochromer Puzzle-Plattformer. Implizit, hinter den Kulissen, geht es irgendwie um Tod und zwei Geschwister. Limbo ist vage darin, was es vermittelt, und sämtliche Mutmaßungen von meiner Seite sind mehr ein Ergebnis dessen, was ich darin suche, als Absicht des Entwicklers. Ich lerne also nichts über meine Krankheit, was ich nicht schon selbst in mir trage.

#### Kein Massenmarkt

Indie-Spiele sind trotzdem eine gute Spur. Depression ist auch heute noch ein mediales Nischenthema, wenn nicht sogar Minderfeld, und die Mainstream-Spieleentwicklung ein zu großes finanzielles Risiko. Überhaupt sind Depressionen ein sehr persönliches Thema. Nicht jeder Betroffene hat denselben Zugang dazu, geschweige denn die gleiche Erfahrung damit. Größere Teams verwässern also vermutlich nur das Thema. Wenn ich fündig werde, dann in der Auteur-Indie-Szene\*. Mein nächster Stopp ist Itch.io, eine Plattform zur Distribution ohne Schranken. Qualitätsstandards fehlen hier genauso wie Marketingbudgets. Die angebotenen Spiele sind meist Einmann-Projekte ohne Feinschliff, wenn überhaupt zu Ende entwickelt. Ein wunderbarer Nährboden für Inspiration, in dem gelegentlich auch ein Diamant vergraben liegt. Der erste Fund dürfte vielen bereits bekannt sein: Depression Quest, weniger berühmt wegen seiner Thematik als wegen des Internet-Shitstorms um die Entwicklerin Zoe Quinn und die daraus resultierende GamerGate-Bewegung. Diskussionen über das Spiel drehen sich seither meist um die Person Quinn und sind somit unnütz, weshalb ich mich auch bis jetzt weigerte, darüber zu schreiben. Schon irgendwie Mist, denn eigentlich liefert es einen interessanten Ansatz, was die Verschmelzung aus Thematik und Mechanik angeht, und ist auf Grund seiner

Im Spiel Depression werden wir von einem schwebenden Kreis verfolgt, der unsere Selbstzweifel darstellt.

## »Es gibt viele Missverständnisse« – Das sagt der Arzt

**Dr. Daniel Illy** arbeitet als Arzt und Psychotherapeut in Berlin und ist Autor zweier psychiatrischer Ratgeber zum Thema Depressionen und Angsterkrankungen, die sich dank ihrer leichten Verständlichkeit und psychotherapeutischen Übungen gut für Betroffene und deren Angehörige eignen. Privat ist er leidenschaftlicher Spieler: Als Kind ging es los mit *Holiday Island*, später *Commandos* und *Half-Life*. Heute ist es etwas schwerer für ihn, die Zeit dafür zu finden, doch Ausflüge in die Welten von *The Witcher* oder *XCOM* lässt er sich trotzdem nicht nehmen.



### GameStar: Welchen Missverständnissen zum Thema Depression begegnest du besonders oft in deiner Arbeit oder privat?

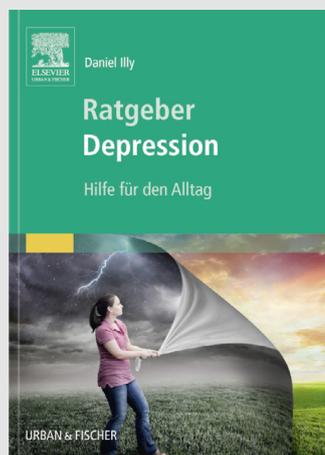
**Dr. Daniel Illy:** Man würde nicht denken, dass es im Jahr 2016 noch derart viele Missverständnisse über Depressionen oder psychische Erkrankungen allgemein gibt. Wir haben erst seit einigen Jahren begonnen, gesellschaftlich über Depressionen zu sprechen, beispielsweise nach dem Tod von Robert Enke im Jahr 2009. Die Leute begannen damals, sich zu fragen: Was ist das für eine Krankheit, die einen Menschen dazu veranlasst, sich auf diese Art und Weise das Leben zu nehmen?

### Und was bringt ihn dazu?

Die Idee, dass die Depression eine Stoffwechselerkrankung ist, also aufgrund einer zu geringen Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn entsteht, hilft vielen Patienten, die Erkrankung zu akzeptieren. Allerdings bildet sie nur einen Teil der Ursachen ab und wird daher in diesen Fällen nicht ganz korrekt angewandt. Neben genetischen Faktoren sind das vor allem die Sozialisation und bisherige Erfahrungen im Leben. Jeder Patient hat sein eigenes »Päckchen« auslösender Faktoren, das man in der Psychotherapie individuell betrachten sollte. Es ist wichtig, darüber aufzuklären, dass die Erkrankung eben meist nicht von selbst weggehen wird, dass auf jeden Fall eine Psychotherapie und je nach Schwere der Symptomatik vielleicht auch Medikamente notwendig sind. Dass der »Burnout« ebenfalls keine sinnvolle Diagnose ist. Stress auf der Arbeit kann zu Depressionen führen, ist dann aber ein Auslösefaktor unter vielen.

### Möchtest Du mit deinen Ratgebern aufklären?

Ja. Es geht darum, ein Verständnis für die Erkrankung zu schaffen. Hier gibt es bei Depressionen noch viel zu tun. Man kann sich vorstellen, wie es bei anderen Erkrankungen aussieht, etwa der bipolaren Störung. Hier spielen Depressionen auch eine Rolle, aber der Laie kann sich unter einer Manie meist nichts vorstellen. Das Verständnis für körperliche Erkrankungen ist da meist eher vorhanden. Eine Herzinsuffizienz, die kann man gut erklären: Das Herz pumpt nicht mehr gut genug. Bei psychischen Erkrankung steht uns Psychiatern und Psychotherapeuten noch viel Arbeit bevor. Das zeigen Beispiele wie der tragische Absturz der Germanwings-Maschine, nach dem ich über zu viele Artikel gestolpert bin, die mit dem Thema Depressionen zu unreflektiert umgegangen sind.



Daniel Illy hat bereits zwei Ratgeber veröffentlicht, zwei weitere folgen im Oktober. Weitere Infos gibt's unter [www.daniel-illy.de](http://www.daniel-illy.de).



Onlinerollenspiele wie *World of Warcraft* werden oft mit Depressionen in Verbindung gebracht, weil sich Betroffene in ihre Welten flüchten.

### Depression durch Videospiele, ist da etwas dran für dich? Spätestens mit *World of Warcraft* wurde das ja zu einem Thema in der breiteren Öffentlichkeit.

Aufgrund der vielen Ursachen für eine Depression, viele davon aus der Alltagsgestaltung des Patienten, kann ein falscher Videospieldkonsum eine bereits bestehende depressive Episode verschlimmern. Hier von einem Auslöser zu sprechen, klingt etwas hart und ist zu einfach gedacht. Jemand, der sein Leben nur in *WoW* und Co. verbringt, ist aus meiner Sicht aber gefährdeter eine Depression zu entwickeln, als jemand, der das nicht tut. Ich habe dazu keine wissenschaftlichen Daten, aber aus meiner Erfahrung heraus würde ich sagen, dass die Depression meist schon zuvor bestand. Man fühlt sich schlapp, hat keine Freude sich mit anderen zu umgeben, und setzt sich dann lieber an den PC. Dort kann man im Falle von *WoW* dann zwar auch soziale Interaktionen haben, allerdings ersetzen die nur zum Teil die reale Alltagsgestaltung. Der Verlust von Alltagsfähigkeiten wie kochen, zur Arbeit gehen, die Wohnung sauber halten, etc. ist ein wichtiger Faktor in der Entwicklung einer depressiven Episode. Mit den Patienten trainiert man diese Alltagsfähigkeiten, erstellt beispielsweise Wochenpläne, um eine Hilfestellung zu geben.

### Was würdest du Lesern raten, die vermuten, dass sie selbst unter Depressionen leiden?

Ich würde ihnen raten sich vertrauensvoll an ihren Hausarzt oder ihre Hausärztin zu wenden. Die kennen die jeweiligen Möglichkeiten der psychiatrischen Grundversorgung und können zu psychiatrischen Fachärzten überweisen. Auch die Kontaktaufnahme zu Psychotherapeuten kann der erste Schritt sein. Leider muss man teils mit Wartezeiten rechnen. In der Zwischenzeit können Ratgeberbücher hilfreich sein. Das Gespräch mit anderen Betroffenen oder Selbsthilfegruppen kann ebenfalls eine erste Anlaufstelle sein. Und in vielen Städten gibt es einen Krisendienst, der meist telefonisch und persönlich berät. Der Sozialpsychiatrische Dienst einer Stadt kann helfen. Wenn Gefahr im Verzug ist, etwa bei akuten Suizidgedanken oder einer schweren depressiven Symptomatik, sollte immer so schnell wie möglich (im Zweifel unter Zuhilfenahme des Rettungsdienstes) die nächstgelegene Klinik aufgesucht werden. Die psychiatrischen Kliniken in Deutschland haben eine flächendeckende Versorgung nach Postleitzahlen, man wird Ihnen in jedem Krankenhaus mit einer Notaufnahme die entsprechende Klinik nennen können.

Natur als »Choose Your Own (Text-)Adventure« auch für Menschen geeignet, deren Spielerfahrungen sich auf das sonntägliche Kreuzwörterlöschen beschränken.

**Krank aus Überzeugung**

Ein klares Ziel gibt Depression Quest nicht vor, jedoch ist das Überkommen der Krankheit ein natürlicher Reflex, wenn das Spiel sie schon im Titel trägt und unser psychischer Zustand als »Gesundheitsanzeiger« herhält. »Du bist leicht deprimiert«, steht da zum Beispiel. Das ist wohl eine der größten Schwächen des Titels: Wenn man an einer Depression erkrankt, kommt nicht plötzlich jemand vorbei, der ständig erzählt, wie depressiv man ist, und einen daran erinnert, dass man weder einen Therapeuten trifft noch Medikamente nimmt. Bis man das erkennt, haben sich bereits schädliche Verhaltensmuster eingeschlichen, die schwer zu durchbrechen sind. Und selbst wenn man sich das Bewusstsein angeeignet hat, ist es nicht allgegenwärtig. Allgemein wird der Kampf mit dem inneren Schweinehund nur unzureichend simuliert. Die Option, doch einfach fröhlich zu sein, ist zwar durchgestrichen, doch die Überwindung, die es erfordert doch aus dem Haus zu gehen und Freunde zu treffen, wird bestenfalls schriftlich übermittelt. Beispielsweise bräuchte ein ausweichender Button, der erst nach mehreren Klicks tatsächlich funktioniert, die Anstrengung und Energielosigkeit deutlich besser rüber. Sogar eine auf den ersten Blick unpassende Hürde wie das Lösen von mathematischen Aufgaben als »Strafe« für die »richtige« Entscheidung würde Depression Quest in ein herausragendes Erlebnis verwandeln. Der Rest passt nämlich: Wer sich im Spiel dagegen entscheidet, seine Depression zu bekämpfen, der wird zunehmend mit der Abwärtsspirale aus Flucht und daraus folgender tieferer Depression konfrontiert. Der immer enger werdende Käfig nimmt uns immer mehr Entscheidungsfreiheit – doch leider nur, wenn wir uns aus Überzeugung für eine miserable Existenz entscheiden.



Actual Sunlight dreht sich um Selbstmord. Harter Tobak, aber ein Spiel, das eine schwere Depression tatsächlich erfahrbar macht.

Ähnlich sieht dies auch Dr. Illy: »Das Spiel zeigt (...) wie eine Depression aussehen kann, welchen Einfluss sie auf das Leben eines Betroffenen hat und wie derjenige sich fühlt. Auch die Idee, dass gewisse Auswahlmöglichkeiten nicht auswählbar sind (der depressive Patient schafft es einfach nicht, so zu handeln), finde ich sehr gelungen. Allerdings ist das Leben nun mal kein Multiple-Choice-Textadventure. »Du bist nur noch mittelgradig depressiv«, sagt mir das Spiel. Im nächsten Schritt entscheide ich mich dann doch, Medikamente zu nehmen, weil es mir das Spiel seit dem ersten Bildschirm vor Augen führt. Auf der nächsten Seite ist meine Spielfigur dann nur noch leicht depressiv. So einfach geht es leider nicht, ich kann verstehen, dass sich Betroffene zu Recht über die Darstellung der Erkrankung in diesem Spiel aufregen und sich in Foren negativ dazu äußern.« Aber als interaktiver Leitfaden für richtiges und falsches Verhalten während einer Depression? Dafür kann ich Depression Quest empfehlen. Und im Vergleich zu den nächsten Itch.io-Spielen ist es sowieso ein Meisterwerk.

**Der Glücks-Vorschlaghammer**

Da wäre etwa der Depression Simulator. Ein abstrakter, audiovisueller Vorschlaghammer. Der Entwickler wird sich sicherlich etwas dabei gedacht haben – nur was genau, ist mir ein Rätsel. Oder Afternoon in Depression, eine Visual Novel, die nicht nur an der Abstinenz von Spielmechaniken scheitert. Überhaupt scheinen Visual Novels für Depressions-Fiktion beliebt zu sein. Vielleicht sollte ich den ganzen Artikel einfach als Visual Novel verpacken und auf die Heft-DVD packen? Wäre vielleicht spannender als die meisten Exemplare, die mir hier über den Weg laufen. Zum Beispiel Blue, ein weiterer Versuch mit der Depression-Quest-Formel. Nach maximal zwei Minuten belohnt es mich mit einem »Du bist glücklich!«-Bildschirm, ich musste dafür nicht mal der Geschichte folgen. Es reicht, die »Mach

Positives!«-Antworten zu wählen, und schon heißt es: Gratulation, gutes Ende freigeschaltet! Ironischerweise fühle ich mich danach ziemlich niedergeschlagen. Wenn der Mist doch nur so einfach wäre. Der Plattformmer Happy Place ist da schon etwas interessanter, denn er praktiziert immerhin Botschaft durch Mechanik.

Durch aufmunternde Worte der NPCs können wir höher hüpfen und somit unserem Loch entfliehen. Das Konzept bricht jedoch aufgrund der zu leichten Hüpf-Passagen schnell zusammen. Scheitern ist so gut wie ausgeschlossen, aber gut, ist ja auch Happy Place und nicht Dark Souls. Ein zweiter Plattformmer mit dem einfachen Namen Depression verfeinert das Konzept. Nicht nur sind die Sprünge wesentlich schwerer, auch ein sehr verbaler Begleiter, Symbol unseres mangelhaften Selbstvertrauens, verfolgt uns. Am Ende jedes Levels warten dann Medikamente, die ihn verschwinden lassen

**Depression Quest**

an interactive (non)fiction about living with depression

by zoe quinn patrick lindsey isaac schankler

restart the game

You groggily grab your morning coffee and scoot your rapidly growing kitten off your office chair and despite her protests as usual, sit down at your desk to chat yourself a few days ago with the therapist's number on it. You've been somewhat putting off calling her purely out of nervousness, but you feel like you should the note out and stop stressing yourself out about it.

Your kitten curls up in your lap as you consider what to do.

- 1. Call the therapist's number. You're looking forward to the help you think they can offer.
- 2. Get it over with and call the therapist's office.
- 3. Throw the note out. Who are you kidding?

You are deeply depressed. Even activities you used to enjoy hold no interest for you, and you exist in a near-constant state of lethargy. You are currently seeing a therapist.

Depression Quest beschreibt die Gefühlswelt eines depressiven Menschen sehr gut, macht positive Entscheidungen aber zu einfach.

You are not currently taking medication for depression.

Viele Visual Novels setzen sich mit Depressionen auseinander, etwa *Afternoon in Depression*.

sollen, doch anders als in *Pac-Man* lässt die Wirkung auf sich warten. Realistisch, aber durch die mangelhafte Genauigkeit der Steuerung bricht die Immersion, und Bugs, die unseren Fortschritt vernichten, saugen an unserem Durchhaltevermögen. Werden die Pillen jemals wirken? Verschwindet der Begleiter? Hat der Ritt durch die existenzielle Hölle auch ein Ende, wenn ich nicht den virtuellen Selbstmord durch Alt+F4 wähle? Ich werde es wohl nie erfahren. Eigentlich eine gute Repräsentation, bei näherer Betrachtung – hätte sich der Entwickler doch nur nicht für die Fehler entschuldigt.

Einzig *Spoon Theory* fasziniert mich tatsächlich länger. Der Titel basiert mit etwas kreativer Freiheit auf der gleichnamigen Metapher von Christine Miserandino, die verwendet wird, um den gefühlten Aufwand alltäglicher Tätigkeiten zu veranschaulichen. So können wir etwa nicht einfach aus dem Bett aufstehen, sondern rollen uns nur langsam zur Dusche. Damit wir diese benutzen können, brauchen wir allerdings erst einen Löffel Energie. Laut Miserandino erreichen wir den durch Erholung, im Spiel jedoch durch das wiederholte Drücken der Leertaste. Quasi wie im NES Klassiker *Track and Field*, nur kämpfen wir statt um Goldmedaillen mit unserer Körperhygiene. Im Wettstreit mit der Banalität müssen wir dabei auch auf Löffelräuber aufpassen. Etwa Schmutzwäsche, die uns an anstehende Arbeit erinnert. Moment, hab ich tatsächlich Löffelräuber geschrieben? Egal. *Spoon Theory* ist, wie alle anderen bisher vorgestellten *Itch.io*-Spiele kostenlos und bringt einem die grundlegende Problematik der Antriebslosigkeit näher. Eine Antwort auf die Frage, ob ich daraus etwas mitnehmen kann, was mir tatsächlich hilft, fand ich jedoch noch nicht.

### Die finale Antwort

*Itch.io* bietet auch Spiele gegen Geld, womit wir zum letzten Titel meiner Liste kommen: *Actual Sunlight*, für fünf Euro auch auf Steam und der PlayStation Vita erhältlich. *Actual Sunlight* ... echtes Sonnenlicht. Vitamin-D-Mangel, eine Folge von zu wenig direkter Sonnenbestrahlung, wird ja gerne die Schuld an Depressionen gegeben. Wissenschaftlich belegt ist die Wirksamkeit zwar bestenfalls für das als »Winterdepression« bezeichnete saisonale Tief, aber der Verkauf von Vitaminkapseln ist ein gutes Geschäft. Auch ich bekomme die Dinger regelmäßig geschenkt, was ja recht lieb ist und somit auch tatsächlich einen positiven Effekt auf meine Psyche hat, vielleicht. *Actual Sunlight* ist mir jedenfalls während der Recherche und auch davor öfter begegnet, aber sein Zugang zur Depression ließ mich bis jetzt

Under the bed between the socks, papers, card board boxes and cookie wrappers is my black cat, Rayshawn.

immer einen größeren Bogen um den Titel machen. Denn ich verspüre Angst vor *Actual Sunlight*. Zum einen, weil ich ein T-Shirt mit der Aufschrift »The Sun Is Trying To Kill Me« besitze und eine göttliche Ironie darin befürchte, aber ... ich lenke vom Thema ab. *Actual Sunlight* handelt von Selbstmord. Nicht in der »Hier sind 15 Minuten aus dem Leben eines Menschen, bevor er sich umbringt«-Variante. Es handelt sich mehr um ein Jahre umspannendes Portrait eines Menschen, das sämtliche Aspekte seines Lebens beleuchtet. Schlimmer noch: Alle Ausschnitte, die ich spiele, erinnern mich zu sehr an mich und mein reales Leben. Einzelne biographische Details bis hin zum Aussehen des Charakters. Nein, ich bin nicht suizidgefährdet, zumindest schon seit Jahren nicht mehr. Wie man sieht, kann ich sogar darüber reden. Aber darüber nachdenken? In die womöglich vertraute und dadurch unheimliche Haut eines Menschen schlüpfen, der ihn tatsächlich begeht? Nein, danke. Trotzdem sei es hier erwähnt. Menschen, deren Meinung ich vertraue, sind überzeugt, dass es sich bei *Actual Sunlight* um eines der besten Programme handelt, um das Gefühl einer tiefen Depression auf einem emotionalen Level zu erfahren.

Löffelräuber ... wirklich? Was besseres fällt mir nicht ein? Um was geht's hier in diesem Artikel überhaupt? Kein roter Faden weit und breit, ich weiß noch immer nicht, wie mir Videospiele mit meiner Depression helfen können und bin somit auch dem geneigten Leser keine große Hilfe. »Vermeintlicher Energiespende«, noch gezwungener geht's ja kaum. Warum teile ich hier überhaupt meine emotionale Schmutzwäsche mit der Öffentlichkeit? Spiele über Depressionen spielen, obwohl ich sowieso

schon welche besitze. Welche glorreiche Idee kommt mir als Nächstes? Menschen mit Flugangst den Anfang von *Bioshock* in Dauerschleife empfehlen? Nein, hier kann ich keinen Schlusspunkt setzen, und das nicht nur, weil meine Selbstzweifel gerade an die Oberfläche treten. Es muss noch mehr her. Obwohl Spiele über Depressionen der falsche Ansatz sind, das Medium ist zu mächtig, um die Suche bereits aufzugeben. ★

### Es geht weiter!

Thomas wird weitersuchen, schließlich gibt es noch viele spannende Experimente da draußen – und sogar medizinische Spiele.

Im Platformer *Happy Place* verleihen uns aufmunternde Worte mehr Sprungkraft.