

## Depressionen und Spiele, Teil 2

# THERAPIE AM BILDSCHIRM



**Wer schon mal nach einer verlorenen FIFA-Partie ein Gamepad an die Wand gepfeffert hat, weiß: Spiele können unsere Gefühlswelt nachhaltig beeinflussen. Lässt sich das auch nutzen, um Depressionen zu therapieren oder Therapien zumindest zu unterstützen?** Von Thomas Ortsik

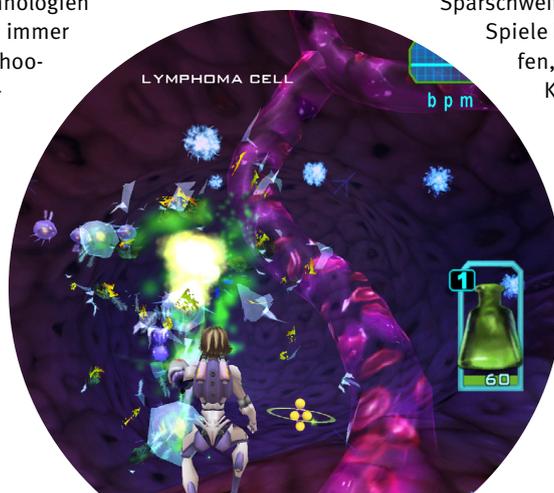
Mein Name ist Thomas, und ich suche Spiele, die mir dabei helfen könnten, mit meinen Depressionen umzugehen. Doch das vorläufige Ergebnis dieser Suche war, sagen wir mal, ernüchternd. Bei namhaften Großproduktionen dienen Depressionen meist nur als Feigenblatt für charakterschwache Massenmörder. Da kann etwa ein Max Payne noch so betrübt zum New Yorker Nachthimmel emporseufzen – wenn er danach mit der Doppelberetta durch Lagerhallen hechtet und ganze Gangsterlegionen ausradert, hat das mit dem realen Krankheitsbild so viel zu tun wie Moorhuhn mit Atomphysik. Glaubt man indes Indietiteln wie Depression Quest, dann sind Depressionen leicht zu verstehen und zu heilen: Einfach mal aufraffen, aus dem Haus gehen und Freunde treffen, dann scheint die Sonne gleich viel heller. Wer von der Krankheit betroffen ist, weiß natürlich, dass das zu kurz gegriffen ist.

Noch gebe ich das Thema aber nicht auf, schließlich werden Spiele und davon getragene Technologien außer zur klassischen Unterhaltung auch immer häufiger in der Medizin eingesetzt. Der Shooter Re-Mission etwa, in dem man Tumorzellen abschießt, motiviert laut einer Studie der Universität Stanford junge Krebspatienten dazu, eine Chemotherapie zu absolvieren und ihre Medikamente regelmäßiger einzunehmen. Logisch, Spiele heilen keine Krankheiten, aber sie verändern unser Mindset, unsere Einstellung dazu – und eine positive Grundhaltung kann helfen, wenn eine Therapie anschlagen soll. Funktioniert das also auch bei Depressionen, die ja nicht unbedingt als Urquell positiver Grundhaltungen gelten? Noch dazu habe ich mich bislang meist mit Spielen und Experimenten beschäftigt, die explizit von Depressionen handeln oder in die ich das zu-

mindest reininterpretieren konnte. Vielleicht war das der falsche Weg. Vielleicht sollte ich mich anderweitig umsehen, vielleicht bei neuen Technologien, vielleicht – bei der Virtual Reality? Können ganz »normale« VR-Spiele Angsterkrankungen lindern? Ist körperliche Betätigung auch im virtuellen Umfeld hilfreich? Ich habe mich einmal mehr auf die Suche nach Antworten gemacht und dabei Spannendes entdeckt.

## Aller Anfang ist bereits zu schwer

Unbehandelt wird eine Depression, anders als eine einfache Erkältung, so gut wie nie besser. Die Behandlung in Form einer klassischen Psychotherapie ist jedoch für Betroffene oft eine größere Herausforderung, als vielen bewusst ist. Entscheide ich mich für eine Therapie, darf ich dank überfüllter Wartelisten zunächst etwa drei Monate auf ein Erstgespräch warten, dann drei weitere Monate bis zum Therapiebeginn. Wer ein gut gefülltes Sparschwein besitzt, kann sich hier zwar – Free2Play-Spiele lassen grüßen – einen Zeitboost erkaufen, dafür kostet eine Stunde bei einem Nicht-Kassenarzt aber gleich mal zwischen 50 und 150 Euro. Besonders bei Jugendlichen und Kindern kommt noch ein viel grundlegendes Problem hinzu: Ihnen fehlt oft die nötige Aufklärung über die Erkrankung und wie sie behandelt wird. Missverständnisse wie die Gleichsetzung von Psychotherapie mit der Psychiatrie oder der Irrglaube, dass eine Depression vergleichbar mit einer Psychose sei, sind etwa die Folgen – ein ausgezeichnete Nährboden für die Angst vor sozialer Ausgrenzung. Kombiniert man dies mit dem in der Pubertät aufkeimenden Wunsch nach sozialer Zugehörigkeit, Selbstbestimmung und dem Hinterfragen sämtlicher Entscheidungen von außen, dann wird klar,



Der Anti-Krebs-Shooter Re-Mission erhöht die Akzeptanz von Chemotherapie und Medikamenten.



Das Charakterdesign von SPARX lehnt sich eindeutig an asiatische Rollenspiele an.



In SPARX bekämpft man GNATS – automatisch auftauchende, negative Gedanken.

wie schwer es in dieser Lebensphase fällt, die Unterstützung eines Therapeuten anzunehmen. Eine mögliche Lösung für diese Probleme hat Professorin Sally Merry von der Universität Auckland in Neuseeland: SPARX, ein Psychotherapiespiel, entwickelt in Zusammenarbeit mit Metia Interactive.

### Die Welt retten heißt, sich selbst retten

Obwohl SPARX mit seiner nüchternen 3D-Grafik so aussieht, als entspränge es einer längst vergangenen Rollenspiel-Ära, stehen anfangs weder entführte Prinzessinnen noch rivalisierende Königshäuser im Mittelpunkt. Das Scheinwerferlicht gebührt allein dem Spieler. Damit meine ich auch keinen jugendlichen Eigenbrötler mit überdimensioniertem Schwert und Waffelhörnchen im Haar. SPARX bricht von Anfang an mit Konventionen und spricht direkt die Person vor dem Bildschirm an. Das ist wichtig, denn damit die angebotene Therapie funktionieren kann, darf es keine kognitive Grenze zwischen der Spielwelt und der eigenen geben. Schließlich soll nicht der Avatar durch die anstehenden Abenteuer wachsen, sondern der Spieler selbst.

Damit dies geschieht, erklärt eine nur »Guide« genannte Figur gleich mal, wie man SPARX richtig verwendet. Bei jedem Spielstart stellt sie mehrere Fragen über das aktuelle Befinden des Nutzers, bevor sie ihn auf eines von sieben Levels loslässt. Das Spielgeschehen erinnert dabei mehr an ein actionlastiges Point&Click als an Skyrim. Wir lösen einfache Rätsel wie das Aussortieren von negativen Gedanken, führen Gespräche, in denen es etwa darum geht, richtig auf Kritik zu reagieren, und dürfen zur Auflockerung mit unserem Zauberstab den einen oder

anderen Bösewicht bekämpfen. Am Ende jedes Levels, also nach ungefähr einer halben Stunde, erfahren wir dann, wie wir die im Spiel erlernten Fähigkeiten im Kampf gegen unsere Depression optimal einsetzen. Entscheidend für den Therapieerfolg, sagt der Guide, sei vor allem, dass man die Fähigkeiten zwischen den Spielsitzungen auch tatsächlich anwendet und eines bis zwei Levels pro Woche spielt.

Zum Abschluss der Einführung dürfen wir unseren eigenen Avatar gestalten, auf Wunsch sogar inklusive Waffelhörnchen. Apropos, zur Gänze befreit von Fantasy-Klischees ist auch SPARX nicht. Eine dunkle Macht hat die Welt im Griff, wir sollen das Unheil besiegen. Klar, das hat bekanntlich schon bei Star Wars funktioniert und liegt als Metapher für Depressionen nun wirklich auf der Hand. Die Rolle der Sith übernehmen die sogenannten GNATS, Gloomy Negative Automatic Thoughts (düstere, negative, automatische Gedanken), und wem das jetzt vertraut vorkommt, der ahnt vielleicht schon, wie wir sie in SPARX bekämpfen.

### Gedacht, gefühlt, gespürt

Der Begriff »Automatische Gedanken« kommt aus der kognitiven Verhaltenstherapie und beschreibt genau das, wonach er klingt: Gedanken, die bei bestimmten Ereignissen von selbst auftreten. Das ist ganz normal, jeder Mensch trägt automatische Gedanken in sich. Jedoch können sie, speziell bei Depressionen, in einem selbstzerstörerischen Kreislauf enden. Ruft mich zum Beispiel mein Chefredakteur an, ist mein automatischer Gedanke: »Jetzt bekomme ich eine verbale Ohrfeige, weil ihm mein Artikel nicht gefällt.« Das führt zu einem Gefühl der Angst und in Folge zur emotionalen Bindung des Versagens bei der Arbeit. Wenn mir der Chef dann erzählt, dass der Artikel super war, löst dies lediglich die augenblickliche Angst. Die emotionale Verbindung bleibt aufrecht, denn Angst ist evolutionär bedingt der mächtigste Lehrer, den es gibt. Mache ich mich folglich daran, einen neuen Artikel zu verfassen, sitzen das Gefühl der Unzulänglichkeit und die »automatische« Versagensangst stets auf meiner Schulter und warten nur auf einen Anlass, um zwischen mich und die Tastatur zu springen. Ich bin dumm, unordentlich, faul ... unfähig. Ein paar Mal wiederholt, und diese Werte sind tief verinnerlicht.

Doch wie bekämpft man diese GNATS? Ein Teil der Antwort steckt bereits im Spieletitel. SPARX bedeutet »Smart Positive Active Realistic, X-factor thoughts«. Wer bei »X-Factor« nun sofort Jonathan Frakes und Fernsehtrash vor den Augen hat: Seht ihr, so funktionieren automatische Gedanken. Scherz beiseite,

bei SPARX geht es darum, negative Gedanken gegen hilfreiche auszutauschen. Das heißt jetzt nicht »Ich versuche, mir einzureden, dass alles supertoll ist« – denn wer kann das schon ernsthaft von seinem Leben behaupten? Vielmehr geht es darum, die negativen Gedanken bewusst zu erfassen, realistisch einzuschätzen (»Bin ich tatsächlich dumm oder nur unkonzentriert?«) und zu versuchen, Lösungen zu finden. (»Wie kann ich ein förderliches Umfeld schaffen?«) Zusätzlich lernen wir im Laufe des Abenteuers Entspannungstechniken, den Umgang mit starken Emotionen, richtige Kommunikation und mehr. SPARX ist im Grunde ein Gedankentrainer.

### Studien bestätigen die Wirkung

Kommen wir zur Gretchenfrage. Funktioniert SPARX wirklich? Die Antwort gibt eine im britischen Medizinjournal »The BMJ« veröffentlichte Studie mit rund 170 Teilnehmern im Alter von 12 bis 19 Jahren. Demnach funktioniert SPARX bei milden Depressionen mindestens so gut wie eine traditionelle Therapie. Bei Teilnehmern mit moderat ausgeprägten Depressionen erzielt das Spiel sogar signifikant bessere Ergebnisse, und das zur Gänze ohne begleitenden Therapeuten und unabhängig von Geschlecht oder ethnischer Zugehörigkeit. Als Langzeitbegleitung ist SPARX aufgrund des geringen Umfangs und der unpersonlichen Natur logischerweise ungeeignet, doch gerade als erste Hilfsmaßnahme für Jugendliche, bei denen keine Gefahr von Selbstgefährdung besteht und die auf einen Therapieplatz warten, scheint sich SPARX ausgezeichnet zu eignen. Für Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – keinen Zugang zu einer Psychotherapie haben, ist SPARX sicherlich auch eine interessante Alternative zum Selbsthilfebuch, und in Anbetracht der hohen Dunkelziffer an undiagnostizierten Jugendlichen und dem größtenteils auch für die Allgemeinheit wertvollen Inhalt wäre vielleicht eine grundsätzliche Verbreitung an Schulen eine gute Idee. Inzwischen ist auch eine zweite Version von SPARX in Entwicklung, Rainbow SPARX. Diese richtet sich, wie der Name vermuten lässt, gezielt an Jugendliche des LGBT-Spektrums. Bis jetzt ist SPARX allerdings nur in Neuseeland verfügbar, bleibt zu hoffen, dass es bald die Reise über die Datenmeere in den Rest der Welt antritt.

Viele Soldaten kehrten traumatisiert aus dem Ersten Weltkrieg zurück, hier eine Aufnahme aus britischen Militärarchiven.



### Depression alleine reicht nicht

Die bekanntesten Symptome einer Depression sind eine tiefe, innere Trauer oder Leere, Schlafstörungen sowie Antriebsarmut. Damit ist es allerdings nicht getan. Meist treten bei Betroffenen eine Vielzahl möglicher weiterer Erkrankungen auf. Etwa ein problematisches Suchtverhalten, auch bei Spielen – wobei wir uns der Spielesucht ein andermal im Detail widmen wollen. Belassen wir's an dieser Stelle dabei, dass Menschen, die an Depressionen leiden, vor den Belastungen des Lebens flüchten wollen, was in manchen Fällen vielleicht sogar angebracht ist. Wenn die Flucht jedoch zum Standardreflex wird, verkommt sie zum Gefängnis. Auch Angsterkrankungen sind keine Seltenheit. Ein mangelhaftes Selbstvertrauen kann etwa Versagens- und Trennungsängste hervorrufen. Im Umkehrschluss kann ein schwer traumatisierendes Erlebnis jedoch auch der Auslöser einer Depression sein.

So zog im Ersten Weltkrieg ein Gespenst über die Schlachtfelder dieser Welt. Soldaten, die ihm zum Opfer fielen, blieben äußerlich unverletzt, waren aber andauernd niedergeschlagen, aßen nicht mehr, empfanden Horror beim Betrachten alltäglicher Gegenstände wie Schuhen, manche verloren sogar ihr Gedächtnis. Auch körperliche Symptome wie ein starkes Zittern und der Verlust des Gleichgewichts traten auf. Niemand wusste genau, woran das lag, doch man glaubte an Gehirnerschütterungen oder Nervenschäden, ausgelöst durch Artilleriefeuer. Britische Ärzte nannten das Phänomen daher »Shell Shock«, im deutschsprachigen Raum sagte man »Kriegszitterer«. Behandelt wurde mal mit Bädern, mal mit Elektroschocks, aber immer erfolglos: Die Betroffenen blieben pflegebedürftig. Im Zweiten Weltkrieg änderten sich einige für den Ersten Weltkrieg spezifische Symptome, und die Ärzte fanden einen neuen Namen, »Kriegsneurose«. Die Zahl der Betroffenen stieg weiter. In etwa jeder vierte Soldat, der die Front verlassen musste, tat dies aufgrund einer Kriegsneurose.

Ausgerechnet der schlimmste Konflikt der Menschheitsgeschichte schuf letztlich ein neues Verständnis für psychische Erkrankungen: Egal, ob mehrfach ausgezeichnete Veteran oder psychologisch von vorne bis hinten durchgecheckter Rekrut, niemand war davor gefeit. Inzwischen ist der für die psychischen Symptome anerkannte Name Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), auf Deutsch PTBS genannt, Posttraumatische Belastungsstörung. Und trotz aller Fortschritte in der modernen Kriegsführung ist PTBS noch immer eines der größten Probleme für Kriegsrückkehrer, etwa aus Afghanistan. Betroffene melden sich häufig nicht sofort, etwa, weil sie Vorurteile fürchten (»Du bist nur nicht hart genug!«). Und wenn sie's tun, dann ist ihre Versorgung eine kostspielige, langwierige Aufgabe. Kein Wunder, dass ausgerechnet das teuerste Militär der Welt nach Wegen forscht, PTBS zu behandeln.



Hope  
You can keep fighting fires



Die Aufgaben in SPARX sind simpel und erinnern an ein Point&Click-Adventure. Sie sollen eine positive Einstellung vermitteln.

### Militärübungen

Das US-Militär arbeitet gemeinsam mit der University of Southern California (USC) an zwei Virtual-Reality-Projekten. Seit 2005 läuft die Forschung an »Bravemind«, einer Konfrontationstherapie zur Behandlung von PTBS. Deren Ziel besteht darin, dass sich der Betroffene immer wieder in das traumatische Ereignis zurückversetzt, um die dabei aufgebauten Emotionen langsam abzubauen. Für eine erfolgreiche Behandlung muss der Patient allerdings in der Lage sein, dieses Ereignis abermals zu durchleben. Bei klassischen Therapien geht das über den Dialog, man spricht darüber, wieder und wieder. Dabei kommt auch die sogenannte Bildschirmtechnik zum Einsatz: Der Geschädigte stellt sich das traumatisierende Ereignis wie einen Film vor, der auf einem Bildschirm abläuft, wahr dabei aber seine Distanz als Zuschauer. Die Virtual Reality erlaubt jedoch sogar, den Betroffenen ins virtuelle Kriegsgebiet zurückzusetzen, nicht als Zuschauer, sondern als handelnde Person. Kritiker sagen, das berge die Gefahr, das Trauma zu verstärken, laut der Befürworter ermöglicht es hingegen eine intensivere Therapie bei gleichzeitig besserer Überwachbarkeit. Die ersten Prototypen basierten technisch auf dem 2004 veröffentlichten Taktikspiel Full Spectrum Warrior, das ursprünglich aus der Zusammenarbeit zwischen dem

Das Projekt »Bravemind« lässt Soldaten traumatische Ereignisse in eine Virtual-Reality-Umgebung nacherleben.



Militär und dem Entwickler Pandemic Studios entstand. Die neueste Version basiert auf der Unity-Engine und sieht besser aus als die ursprüngliche. Auch wenn man optisch dennoch ein gutes Stück von aktuellen Spielestandards entfernt ist, profitiert auch die Virtual Reality von der Forschungskraft der Armee: Um das traumatisierende Erlebnis so gut wie möglich zu simulieren, arbeitet man etwa zusätzlich mit Gerüchen und Vibrationen. Wer etwa im Rahmen bei der Patrouillenfahrt im Humvee einen Sprengsatz-Angriff erlebte und dies nun in VR erneut durchmacht, spürt dank entsprechender Ausrüstung tatsächlich, wie die Explosion den Wagen durchschüttelt, bevor ihm der Geruch von verbrannten Plastikteilen und Menschen in die Nase steigt. Bisherige Studien scheinen vielversprechend, noch besser wäre es aber, wenn man PTBS von vornherein verhindern könnte.

### Emotionaler VR-Schutzschild

Hier kommen die »Stress Resilience in Virtual Environments«, kurz STRIVE, ins Spiel. Das seit 2011 laufende Projekt ist ein Ableger von Bravemind und hat sich zum Ziel gesetzt, neue Rekruten auf die anstehenden psychischen Strapazen eines Kampfeinsatzes in Krisenregionen vorzubereiten. Durch die Akklimatisierung im sicheren VR-Umfeld soll eine Art emotionaler Schutzschild aufgebaut werden und der Soldat lernen, wie er sich schneller wieder erholt. Dazu wurden sechs Szenarien erstellt. Die legen laut der University of Southern California viel Wert auf Erzählung, beispielsweise werden die Hauptdarsteller der Simulation detailliert vorgestellt, damit der Rekrut eine emotionale Verbindung aufbaut. Dann erleben die Soldaten real bekannte Kampfszenarien, die PTBS auslösen können, etwa den Tod eines Kindes. Und schließlich erhalten sie von einem virtuellen Mentor ein Training, das ihnen helfen soll, diese Situation zu verarbeiten. Eine Langzeitstudie zur Bescheinigung der Wirkung von STRIVE ist seit 2013 in Arbeit. Derzeit erforscht die USC jedoch speziell den militärischen Nutzen von Virtual-Reality-Therapien, schließlich finanziert die US Army die Forschung. PTBS betrifft aber nicht nur Soldaten. Auch Opfer von sexueller Gewalt, Raubüberfällen oder Unfällen können davon betroffen sein. Sobald VR-Headsets für Endkunden halbwegs günstig zu haben sind, könnte man Erkenntnisse aus der Militärforschung also auch zur zivilen Psychotherapie verwenden. Und damit zurück zum Thema.

### Wundermittel VR?

Verzeihung für diesen kleinen Exkurs, ich wollte nur ausschnitthaft belegen, wie die Virtual Reality bei psychischen Erkrankungen helfen



Foto: USC / Branimir Kvarituc

kann, ohne sie konkret zu thematisieren. Denn die Soldaten erleben in den VR-Experimenten nicht den Alltag eines PTBS-Patienten so wie ich in Indie-Spielen wie Depression Quest den Alltag eines depressiven Menschen erlebe. Vielmehr konfrontieren die militärischen Simulationen ihre Nutzer direkt mit traumatischen Erlebnissen, damit sie diese besser verarbeiten können. Umgemünzt auf Depressionen und insbesondere Angststörungen hieße das: Ich müsste mich in VR-Spielen gezielt Situationen aussetzen, die mir im echten Leben Unbehagen bereiten, um zu lernen, damit umzugehen. Ich persönlich leide etwa unter einer sozialen Phobie, der Angst vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen und der Furcht vor Kritik. Warum ich dann in Zeiten des Internets meine, ausgerechnet einer journalistischen Tätigkeit nachgehen zu müssen? Masochismus.

Die verbale und nonverbale Kommunikation mit einem mir fremden Menschen jedenfalls ist, solange ich mich nicht gerade in einer manischen Phase befinde, verbunden mit emotionalem Stress. Meistens komme ich damit gut klar, doch besonders an schlechten Tagen verspannt sich mein ganzer Körper. Der Atem wird kürzer, mein Hirn schaltet in den Fluchtmodus, Gedanken rasen und selbst das Reden wird zur Belastung. Ich fühle mich umso beobachteter. Pure Angst. Dafür bot die VR bereits in den 90er-Jahren Therapieansätze: Im Rahmen einer 1993 bis 1994 stattfindenden VR-Versuchsreihe zur Behandlung von Höhenangst konnte der Psychologe Ralph Lamson bei 38 von 40 Teilnehmern eine Verbesserung der Angstzustände erreichen. Warum sollte heute nicht gehen, was schon damals ging?

### Therapie im Freizeitraum

Nun gibt es für soziale Phobien tatsächlich auch VR-Therapien, doch sind diese nicht für die breite Öffentlichkeit verfügbar und basieren zumeist darauf, dass ein Therapeut sie begleitet. Geht es aber vielleicht auch mit »Hausmitteln«? Der kürzlich erschienene und kostenlose Titel Rec Room für die HTC Vive ist eine der ersten »echten« sozialen Erfahrungen komplett in VR. In einer Trainingshalle lerne ich neue Menschen kennen, kann über das

in die Vive eingebaute Mikrofon mit ihnen reden, blödeln oder einer von bisher drei Sportarten nachgehen. Die Spieler werden dabei durch individuell gestaltbare Avatare, die an Nintendos Mii erinnern, dargestellt. Für mich persönlich ist die Turnhallen-Umgebung, besonders mit Blick auf die VR-Forschung des Militärs, besonders interessant. Der Grund dafür? Eines meiner sozialen Traumata liegt im Turnunterricht.

Obwohl Rec Room in keinsten Art und Weise als therapeutische Software konzipiert ist, merke ich sofort, dass es Gefühle in mir auslöst. Bei der ersten Konfrontation mit einem anderen Menschen verspüre ich tiefes Unbehagen, kann das aber durch das Bewusstmachen meines stark abstrahierten Erscheinungsbilds entschärfen. Ich habe eine physische Präsenz im Raum und trotzdem bin ich nicht hier. Ich kann mit der Welt interagieren, aber sie kann mir nichts anhaben. Nach kurzer Zeit verschwinden diese Gedanken aus dem Bewusstsein, und ich lebe einfach in der Welt, umgeben von Leuten, die miteinander reden und spielen, nicht ganz, aber doch ausreichend befreit vom emotionalen Stress, der mich sonst die Flucht ergreifen ließe. Jemand Neues betritt den Raum. Er fragt, wie es den Anwesenden geht und ob hier jemand Deutsch spricht. Niemand antwortet. Ich warte etwas, unsicher, ob ich mit ihm in Kontakt treten will, entscheide mich aber schlussendlich dafür, ihm einen Fist-Bump zur Begrüßung zu geben. Kurze Zeit später fasse ich den Entschluss, tatsächlich mit ihm zu reden – und eine kleine Freundschaft beginnt.

### Intime Anonymität

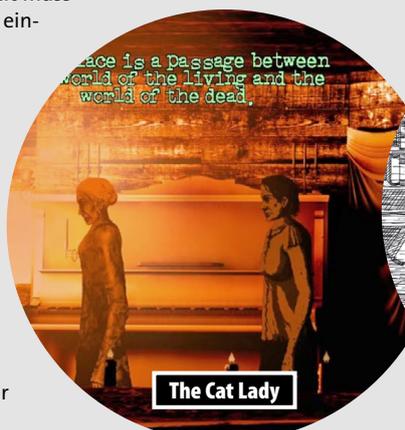
Sämtliche dieser Schritte erfordern Überwindung, doch die sichere Umgebung der virtuellen Realität liefert den nötigen Rückhalt. Die verfügbaren Aktivitäten wie Frisbee sorgen für eine lockere, verspielte Stimmung. Und natürlich haben alle Anwesenden schon automatisch zwei gemeinsame Interessen, Videospiele und Virtual Reality, da kommen wir direkt ins Gespräch und fühlen uns verwandt. Erstmal aber fühle ich mich nervös und bin mit meiner Angst konfrontiert, aber eben auch bereit, mich ihr zu stellen. Dass die anderen Spieler mich freundlich aufnehmen,

## Katzenfrau und Alpträume

Spiele über Depressionen gibt es tatsächlich noch einige. In den Online-Kommentaren zum ersten Teil meines Artikels tauchten zwei Namen immer wieder auf: The Cat Lady und Neverending Nightmares. Erstes ist laut dem polnischen Entwickler Harvester Games ein »psychologisches Horror-Adventure«. Wer jetzt eine Variation des »NOPE!«-GIFs vor Augen hat, dem geht es wie mir. Ist aber schade, denn seine Vorschusslorbeeren kann The Cat Lady durchaus rechtfertigen. Neverending Nightmares hat ebenfalls seinen Reiz – wenn auch nur kurz. Vorsicht: Leichte Spoiler folgen!

Susan Ashworth, die Protagonistin von The Cat Lady, leidet an Depressionen und kompensiert ihre Misanthropie, indem sie sich mit Katzen umgibt. Was sie so bedrückt, weiß man lange nicht. Dass es sie in den Selbstmord treibt, dafür recht schnell.

Angekommen in der Unterwelt muss sie sich auf einen Teufelspakt einlassen, den der gute alte Dr. Faust wohl dankend ablehnt hätte: Fünf Menschen, sogenannte Pararisten, müssen sterben. Solange dies nicht geschieht, lastet an ihr der Fluch des ewigen Lebens. Viele Dialoge erwarten mich in The Cat Lady, aber auch die eine oder andere philosophische Entscheidung über das Leben und seinen Wert. Auch der Horror ist eher von der existenziellen Sorte.

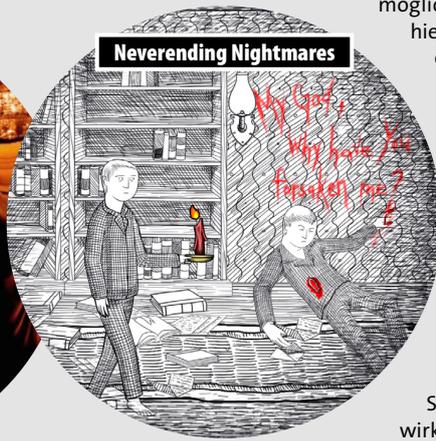


The Cat Lady

Stellt man sich den Ängsten? Lernt man in einer Welt voller Intrigen und Lügen, wieder zu vertrauen? Findet Susan am Ende ihrer Reise doch noch den Sonnenschein hinter den Wolken? Soundtrack und Inszenierung wissen zu überzeugen. Im Grunde ist die Technik zwar von vorgestern, die Synchronsprecher der Nebencharaktere sind höchstens erfahren in Stummfilmen und die handgezeichneten Illustrationen nicht jedermanns Geschmack, doch sind es gerade auch diese Macken, die der Katzenfrau-Geschichte den nötigen Schuss Authentizität verleihen und somit aus den verrückten Geschehnissen kein oberflächliches Spektakel, sondern ein intim-makabres Drama gestalten.

Neverending Nightmares nähert sich dem Thema Depressionen auf eine stilistisch betrachtet sehr ähnliche Art. Ein Horror-Adventure mit selbstgezeichneten Grafiken und mehreren

möglichen Enden. Dialoge gibt es hier aber wenige. Vielmehr geht es um die Erkundung der titelgebenden, nicht enden wollenden Alpträume. Inspiration für den Entwickler Mat Gilgenbach lieferten seine eigenen Erfahrungen mit Zwangsstörungen und Depressionen. Mit weniger als zwei Stunden Spielzeit, ist es dabei eine viel konzentriertere Erfahrung. Gut so. Länger hätte mein Herz den Silent-Hill-lastigen Horror auch wirklich nicht ertragen.



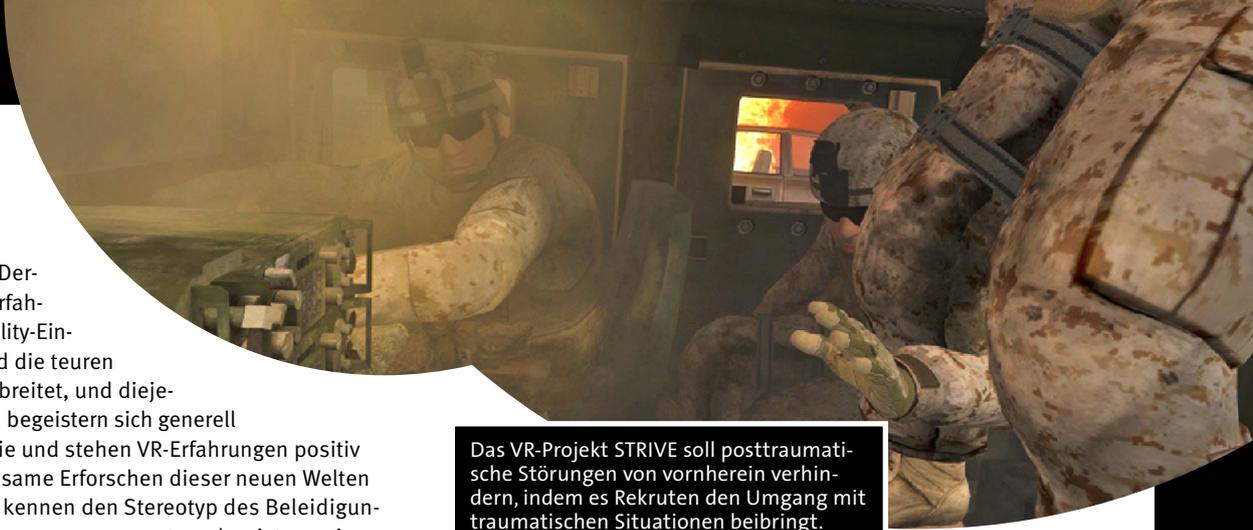
Neverending Nightmares

hilft ungemein. Wie lange das soziale Klima in Rec Room derart angenehm bleibt, steht jedoch in den Sternen. Derzeit profitiert die Spielerfahrung von der Virtual-Reality-Eintrittsschwelle: Noch sind die teuren Headsets nicht weit verbreitet, und diejenigen, die eines haben, begeistern sich generell für die neue Technologie und stehen VR-Erfahrungen positiv gegenüber. Das gemeinsame Erforschen dieser neuen Welten verbindet. Aber wir alle kennen den Stereotyp des Beleidigenden brüllenden Onlinehassers nur zu gut, und es ist nur eine Frage der Zeit, bevor VR-Headsets auch auf seinem Kleinhirn Platz finden. Erst dann lässt sich beurteilen, wie sich dies auf einen potenziellen therapeutischen Effekt auswirken könnte. Da professionelle VR-Therapie gerade mit negativ wahrgenommenen Konfrontationen arbeitet, könnte dies vielleicht sogar die Effektivität steigern. Das Kindheitstrauma aus der Turnhalle stammt ja nicht von den netten Mitschülern, sondern von den ungehobelten. Sich grundsätzlich an soziale Situation gewöhnen, ist jedenfalls ein erster Schritt, Ablehnung akzeptieren können der nächste. Sollte es zu viel werden, bietet Rec Room zum Glück die Option, Spieler stumm zu schalten, worunter aber die soziale Erfahrung leidet. Das sportliche Szenario von Rec Room und vergleichbaren Titeln bietet aber noch einen weiteren Vorteil, der gerade für Depressive mit sozialer Phobie und Stadtwohnung zum Wundermittel werden könnte: Bewegung!

#### Der unbewegte Mann

Der Klassiker bei den Symptomen von Depressionen ist die Antriebslosigkeit. Die daraus resultierende Missachtung der eigenen Gesundheit (Warum duschen? Warum rausgehen?) hinterlässt tiefe Spuren im Körper. Eine Studie aus dem Jahr 2011 konnte zum Beispiel ein 45 Prozent höheres Schlaganfallrisiko bei Depressiven feststellen, die zusätzlich auch noch 50 Prozent häufiger daran starben als andere Patienten. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und verstärkter Zigarettenkonsum dürften hierfür ausschlaggebend sein. Doch was, wenn man einen Weg findet, um die Eintrittsschwelle zum Sport erheblich zu senken?

Die letzten Konsolengenerationen versprachen Videospiele als Ganzkörpererfahrung. An die Spitze der, pardon, Bewegung



Das VR-Projekt STRIVE soll posttraumatische Störungen von vornherein verhindern, indem es Rekruten den Umgang mit traumatischen Situationen beibringt.

fuchtelte sich Nintendo mit 101,6 Millionen verkauften Wii-Konsolen, doch auch Sony brachte PlayStation-Besitzer mit dem (älteren) EyeToy und den (neueren) Move-Controllern in Wallung, und Microsoft scannte per Kinect ganze Räume. Es war die Glanzzeit von Tanzspielen wie Just Dance, von Fitnessprogrammen wie Wii Sports, von Musikspielen wie Guitar Hero und von Kuriositäten wie Tony Hawk Ride, das mit Skateboard-Controller ausgeliefert wurde. Man hätte fast meinen können, die Industrie habe sich für all die Jahre der Daumenakrobatik geschämt. Gehalten hat sich der Trend kaum. Die Wii sorgte bei Core-Gamern wohl eher für Sehnenscheidenentzündungen und Stauballergien als verbrannte Kalorien. Let's Dance hält sich bis heute als Party-Spiel, aber Partys schmeißen Depressive eher unregelmäßig. Tony Hawk Ride wurde sowieso nur von mir gekauft, also vergessen wir das am besten gleich wieder, und an die Kinect kann sich scheinbar nicht mal mehr Microsoft erinnern.

Eine Last-Gen-Technologie dürfte jedoch bald ihre Renaissance feiern, wenn auch nur als Nebendarsteller: die Move-Controller werden dank PlayStation VR doch noch nützlich. Als Besitzer einer HTC Vive weiß ich die Vorzüge von Eingabegeräten zu schätzen, mit denen ich die Positionen meiner Hände ins Spiel übertrage. Dabei wurde mir eines schnell bewusst: Bewegung kann Spaß machen. Ja, ja, ich weiß: Blitzkneisser\*!« Ernsthaft aber, als Kind war ich durchaus sportlich. Fußball im Verein, Basketball mit Freunden, dazwischen mit dem Fahrrad Runden in der Siedlung gedreht, zur Abkühlung noch ein paar Bahnen im Pool und im Urlaub ab ins Tenniscamp. Inzwischen wohne ich aber in der Stadt und bin Stubenhocker mit, wie bereits erwähnt, sozialer Phobie. Letztere besitzt sogar noch eine enge Verbindung zum Sport. Ich war bereits als Kind trotz all der Bewegung etwas dicklich. Familienmotto »Geht's dir mies, iss mehr Grieß!«

Aufgrund dessen durfte ich mir die eine oder andere »Nettigkeit« im Turnunterricht gefallen lassen.

Bodyshaming Deluxe. Sport ist für mich also nur im Fernsehen noch von Bedeutung, der Fußball ist längst vom Fuß zum Bauch gewandert und eigentlich auch schon eher ein Medizinball. In Folge fühle mich noch unwohler in der Öffentlichkeit, ziehe mich weiter zurück und verstärke so meine Phobie.

#### Gesünder leben in VR

Man mag gar nicht glauben, wie anstrengend ein bisschen virtuelles Tennis oder Boxen sein kann, aber vor allem ist das Eintauchen in die virtuelle Realität unglaublich unterhaltsam. In der Sicherheit meiner eigenen vier Wände und somit ungestört von fremden Blicken kann ich mich so richtig fallen lassen



Im VR-Spiel Rec Room treffen sich abstrakte Spielfiguren in einer Sporthalle.

## Selbsthilfespiele statt -bücher – Interview mit einem SPARX-Entwickler

**Dr. Mathijs Lucassen baute in seiner Kindheit eine so starke Bindung zu Spielen auf, dass selbst die vereinte Kraft seiner Eltern nicht ausreichte, um ihn von Pac-Man zu trennen. Irgendwie fand er aber doch die Zeit, sein Studium abzuschließen. Und so arbeitet er heute als Dozent an der Open University (Großbritannien) und als ehrenamtlicher wissenschaftlicher Mitarbeiter an der University of Auckland (Neuseeland). Zusammen mit Prof. Sally Merry, Dr. Karolina Stasiak, Dr. Theresa Fleming und Dr. Matthew Shepherd war er an der Entwicklung von SPARX beteiligt.**



### GameStar: Was unterscheidet SPARX von Pac-Man?

**Dr. Mathijs Lucassen:** SPARX ist ein Serious Game, ein therapeutisches Werkzeug, um Jugendlichen zu helfen, Gefühle der Niedergeschlagenheit und des Stresses abzubauen. Es ist als Selbsthilfespiel konzipiert und wird alleine gespielt, man kann jedoch zusätzliche Unterstützung durch Telefondienste wie LifeLine und YouthLine erhalten. Ursprünglich wurde SPARX per CD-ROM vertrieben, inzwischen ist es aber für alle Neuseeländer kostenlos online verfügbar.

### Und wie entstand SPARX?

Dr. Karolina Stasiak entwickelte und evaluierte das weltweit erste Serious Game zur Behandlung von Depressionen bei Jugendlichen im Rahmen ihrer Doktorarbeit. Professor Merry war zu diesem Zeitpunkt ihr

Betreuer. Die Resultate waren beeindruckend, aber die Spieler wollten mehr Mechaniken und Interaktivität als Karolinas Spiel The Journey bot. Das neuseeländische Gesundheitsministerium hörte von Karolinas Studie und war bereit, die Entwicklung und Evaluierung eines fortschrittlicheren Spiels zu finanzieren. Daraus entstand SPARX.

### Könnte SPARX auch in Europa erscheinen?

Weil sich die Spiele-Industrie so schnell entwickelt, ist die Arbeit im Bereich der Serious Games eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Wir wollen natürlich SPARX weiter verbessern und mehr Menschen zur Verfügung stellen, aber die Umstände sind kompliziert. Wie können wir zum Beispiel dafür sorgen, dass Menschen, die ein Spiel wie SPARX benutzen und wirklich mit ihrem Wohlbefinden kämpfen, die entsprechende

Versorgung erhalten? Wir verstehen, dass das für Menschen außerhalb Neuseelands, die sich eine Selbsthilfe wie SPARX wünschen, frustrierend sein kann. Nur wurde das Programm für jene entworfen, die nicht schwer erkrankt sind, und es wäre falsch, es ohne weitere Unterstützung anzubieten.

### Welche Gefahren können Spiele für Depressive haben und inwiefern könnten sie helfen?

Ich denke, dass manche Menschen sich wegen des Suchtpotenzials bestimmter Spiele sorgen. Manche Ärzte sind auch skeptisch, was das therapeutische Potenzial von Titeln wie SPARX betrifft, weil sie glauben, dass Therapie von Angesicht zu Angesicht stattfinden sollte und ein Spiel nicht hilft. Dem würde ich widersprechen. Menschen benutzen Selbsthilfe-Bücher, -Videos und -DVDs schon lange. Warum nicht auch Spiele?

und schwitzen, ganz ohne Scham, bis ich aussehe, als käme ich vom Sauna-Wettsitzen. Möglich macht dies die Room-Scale-Technologie der Vive, die reale Bewegungen in den virtuellen Raum überträgt. So schieße ich etwa im Bogenschützen-Simulator Holopoint nicht nur Pfeile auf Gegner, sondern muss auch Projektilen ausweichen. Nach 30 Minuten Ducken, Hüpfen und Schatten-Bogenschießen bin ich k. o., was man zum Teil auf meine körperliche Verfassung zurückführen kann, aber das tut nichts zur Sache. Ich habe Spaß und tue etwas für meinen Körper.

Sport hilft aber nicht nur bei der Vorbeugung von Schlaganfällen. Durch das Anstrengen von Muskelpartien stößt mein Körper sogenannte Neurotransmitter aus, etwa Noradrenalin und Serotonin. Ersteres ist noch immer ein kleines Mysterium, wenn es um seine Rolle bei Depressionen geht. Man weiß aber, dass eine zu geringe Konzentration im Hirn das Risiko von Depressionen erhöht, und Noradrenalin fördernde Medikamente hier zu einer Besserung führen können. Serotonin bezeichnet der Volksmund auch als Glückshormon, auch wenn es in Wirklichkeit für wesentlich mehr verantwortlich ist, und es findet sich bei vielen Depressiven ebenfalls nur in sehr geringer Konzentration. Sport nimmt also direkten und positiven Einfluss auf meine Hirnchemie. Und dann ist natürlich noch das Wissen, dass man etwas erreicht, sich anstrengt und sich dabei etwas Gutes tut. Zugegeben, Anstrengung ist leicht, wenn man sie in Videospielform gießt, aber das ändert nichts am Erfolgsgefühl, wenn man am nächsten Tag mit einem Muskelkater aufwacht. Bleibt abzuwarten, ob der Reiz von VR nach ein paar Monaten verfliegt, aber selbst wenn, bietet mir die Vive noch immer einfachen Zugang zu Sportarten, die inhärent unterhaltsam sind.



»Sportliche« VR-Spiele wie der Bogenschützen-Simulator Holopoint sind gut für den Körper – und womöglich auch den Geist.

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Trotz all der Hinweise zur »Selbstmedikation« von Depressionen mithilfe von Spielen darf man eines nicht vergessen: Die zuletzt genannten Möglichkeiten sind nicht explizit von Medizinern empfohlen und erst recht kein Ersatz für eine ernsthafte Therapie. Es handelt sich hier lediglich um meine persönlichen Erfahrungen. Dauerhafte, exklusive Selbstbehandlung ist bei Depressionen allgemein nicht empfehlenswert, da Hintergründe und Ursachen der Erkrankung extrem unterschiedlich sein können, und was Person A hilft, kann bei Person B vielleicht sogar zu einer Verschlechterung der Lebensumstände führen. Wer es bisher geschafft hat, zweimal in der Woche joggen zu gehen, und sich jetzt denkt »Super, dann kann ich stattdessen zocken!«, der wird sich selbst damit keinen Gefallen tun, selbst wenn die Flucht vor der Außenwelt kurzfristig zu einer Verbesserung der Stimmung führen könnte. Im Kampf gegen Depressionen geht es nicht darum, dass man sein Leben gemüthlicher gestaltet, sondern sich Schritt für Schritt das Selbstvertrauen und die Energie erarbeitet, um sich ständig größeren Herausforderungen zu stellen. Ein guter Therapeut wiederum kann bei der Auswahl dieser Herausforderungen besser helfen als jedes in naher Zukunft verfügbare Spiel, denn er hat nicht nur die Ausbildung und Erfahrung dafür, sondern auch eine externe Perspektive: Er sieht die Bedürfnisse des Patienten klarer als der Patient selbst. Die Therapie langfristig durchzuziehen, braucht Wille und Durchhaltevermögen, aber wer es schafft, die Armeen der Hölle zu besiegen, Diktatoren zu stürzen, Außerirdische zu besiegen und komplette Königreiche zu regieren, der kann auch diese Herausforderung meistern. ★