

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Der 24-Stunden-Therapeut

Für viele von uns ist das Smartphone zum ständigen Begleiter geworden. Es versorgt uns mit Nachrichten, organisiert unsere Termine, verbindet uns mit Freunden. Aber kann es uns auch helfen, gesund zu bleiben? Tausende Apps versprechen genau das. Immer mehr widmen sich nun psychischen Problemen. Doch wie sinnvoll und verlässlich sind diese Programme? Und worauf müssen Nutzer achten?

VON FRANK LUERWEG



01. OKT 2015

Jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen schildert Kristina Wilms ihrem Smartphone, wie es ihr geht. Wie ist ihre allgemeine Stimmung? Sie überlegt kurz, tippt dann mit dem Zeigefinger auf den abgebildeten Schieberegler und zieht ihn nach rechts: Im Moment fühlt sie sich gut. Ihr Finger gleitet über das Display, während sie ihr Befinden im Detail beschreibt. Wie viel Freude empfindet sie gerade? Hat sie Kopfschmerzen oder Bauchgrummeln? Hat sie Termine abgesagt, weil sie sich überfordert fühlte? Mit einem Fingertipp beendet sie die Eingabe. Keine zwei Minuten hat das Ganze gedauert. Nach dem Mittagessen wird sie die Prozedur wiederholen.

Tag für Tag protokolliert die 28-Jährige, die seit Jahren unter einer Depression leidet, auf diese Weise ihr Befinden. Diese Tätigkeit hilft der studierten Betriebswirtin, mit ihrer Erkrankung zu leben. „Für mich ist

extrem wichtig, mir erst einmal bewusst zu werden, wie ich mich fühle“, sagt sie. „Dass ich merke: Oh, ich habe Angst. Oder: Ich fühle mich überfordert. Denn dann kann ich ganz anders mit diesen Gefühlen umgehen. Ich bin ihnen nicht mehr ausgeliefert, sondern kann sie selbst steuern.“

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
