

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Selbstversuch: Digitale Therapie

Wie fühlt es sich an, sich von einem Online-Programm helfen zu lassen? Psychologie Heute-Autorin Wibke Bergemann hat es ausprobiert.

VON WIBKE BERGEMANN



08. AUG 2018

Wibke Bergemann hat sich für Ausgabe 9/2018 von Psychologie Heute mit neuen, digitalen Ansätzen in der Psychotherapie beschäftigt. Um einen Eindruck davon zu bekommen, wie Selbsthilfeprogramme arbeiten, die vermehrt im Internet angeboten werden, hat sie sich probeweise bei *Deprexis* eingeloggt und die Module des Angebots durchgearbeitet. Ihre Erfahrungen vermitteln einen ersten Eindruck, was man erwarten kann, wenn man sich dafür entscheidet, dieses oder ähnliche Programme zu nutzen.

*Deprexis* ist laut dem Gesundheitsunternehmen Gaia, das es vertreibt, ein unbegleitetes „Therapieprogramm“ gegen Depressionen. Das Programm kostet 279,- Euro, für Versicherte der DAK, der IKK Südwest und einiger privater Krankenversicherungen ist es kostenlos. Der Nutzer arbeitet sich selbstständig durch zehn Lektionen zu Themen wie Verhaltensaktivierung, Umdenken lernen, Probleme lösen, Akzeptanz und Achtsamkeit, Traumarbeit oder Kindheit und Jugend.

Es wird empfohlen, eine Lektion pro Woche durchzuarbeiten und zwischen den Sitzungen weiter zu üben. Je nachdem wie gründlich man sich mit den Fragen auseinandersetzt, kann eine Sitzung fast eine Stunde dauern. Dazu kommen ein wöchentlicher Fragebogen zum Befinden sowie Entspannungsübungen.

## Test mit Einschränkungen

Es ist ein Selbstversuch mit Einschränkungen: Die Autorin leidet nicht an Depressionen, für deren Behandlung das Programm eigentlich entwickelt wurde. Im Gegensatz zur eigentlichen Zielgruppe musste sie nicht mit großer Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder sehr negativen Gedanken kämpfen.

Weil der kostenlose Pressezugang nur drei Tage statt drei Monate lief, musste sich die Autorin zudem ungewöhnlich schnell durch das Programm arbeiten. Außerdem verzichtete sie auf die regelmäßigen motivierenden SMS, die Nutzer sich schicken lassen können. Trotzdem erlebte sie eine aufschlussreiche Begegnung mit den eigenen Schattenseiten. Ein Ausschnitt.

## Im Dialog mit dem virtuellen Therapeuten

### Der Anfang

Ich logge mich bei *Deprexis* ein. Zum „besser Kennenlernen“ gibt es ein kleines Spiel. Ich soll mir vorstellen, ich wäre auf einer Kostümparty eingeladen und muss mich für ein Kostüm von dreien entscheiden. Gehe ich als Gespenst (1)? Als Papagei (2)? Oder belasse ich es bei einer kleinen stilvollen Maske (3)? Und so klicke ich mich weiter durch die Geschichte. Auf der Party werde ich angerempelt, es findet Karaoke statt, und schließlich ist sie zu

Ende. Immer muss ich mich irgendwie verhalten. Das ist lustig. Mir fällt auf, dass ich gar nicht immer so gewandt und souverän reagiere, wie ich es gerne täte (Kostüm Nr. 3).

## **Modul: Gedanken bestimmen Gefühle**

Auf jeder Seite werde ich in einen „Dialog“ verwickelt: Oben gibt es die Erläuterung oder Übungsanleitung, unten muss ich eine der möglichen Antworten anklicken. Dazu gibt es Audios, in denen eine sehr angenehme Stimme mir etwas erklärt. Beispielsweise Strategien, um mit schlechten Gedanken umzugehen:

**1. Perspektive des unparteiischen Wissenschaftlers.** Man untersucht seine eigenen Gedanken logisch und sachlich.

**2. Vogelperspektive.** Was zunächst ganz furchtbar erschien, erscheint nun eher klein und unwichtig.

**3. Perspektive des gelassenen Weisen.** Ganz egal, was passiert, alles wird gut werden.

Ich stelle mir vor: Lächeln wie eine 100-Jährige, wenn meine Teenager-Tochter die einfachsten Regeln des Zusammenlebens ignoriert. Oder: Gegen die aufsteigende Panik angesichts einer Deadline ganz analytisch fragen: Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn ich zwei Tage später fertig werde? Auf einer Vorlage kann ich aufschreiben, wie ich die Strategien im Alltag anwenden könnte.

## **Weiter geht's**

Ich teste die Geduld meines virtuellen „Therapeuten“. Wer Depressionen hat, ist nicht so leicht zu begeistern. Ich weigere mich also, zu kooperieren und klicke Antworten wie:

- Ich finde, das hört sich nach ziemlichem Schwachsinn an.
- Ich fühle mich richtig schlecht... Und Sie kommen mir hier mit solchem Unsinn! Das kann doch nicht Ihr Ernst sein!
- Ich lasse mir nichts sagen!
- Ich muss immer an den Schokoladenkuchen denken!

Diese Antworten sind das untere Ende des Motivationspektrums. Dass sie da sind, ist ein Trost. Die 4 in Mathe ist nicht so schlimm, wenn auch eine 6 möglich wäre. Aber das Computerprogramm lässt sich nicht aus der Ruhe bringen und gibt nicht auf, mich zu motivieren. Es bringt mich sogar zum Lachen. Der Optimismus der Algorithmen ist tatsächlich ansteckend.

## **Modul: Akzeptanz**

In einem Modul geht es darum, negative Gefühle und Gedanken einfach zuzulassen. Ich sage meinem virtuellen Therapeuten, dass ich dafür kein Talent habe. So etwas konnte ich noch nie. Aber er lässt nicht locker, zeigt mir verschiedene Bilder und Vergleiche, damit ich es das Prinzip besser verstehe.

„Stellen Sie sich vor: Sie haben eine große Party geplant. Alle sind eingeladen - Freunde, Familie, Ihre Nachbarn. Dann sehen Sie: Auch Oskar, der eigentlich bei der Mülltonne in einem Kartonverschlag lebt, ist gekommen. Er stinkt und rülpsst, während er sich über Ihr schönes Büffet hermacht. Was tun Sie? Oskar davonjagen? Dann müssen Sie immer aufpassen, dass er auch ja nicht wiederkommt (was er aber tut!). Oder ihn gewähren lassen? Sie hatten ja ausdrücklich gesagt: Alle sind herzlich willkommen! Aber stimmt das wirklich? Oder sind nur die angenehmen Gäste willkommen?“

Tatsächlich, auf einmal macht es klick, und ich begreife: So einen Oskar gibt es immer wieder nicht nur auf meiner Party, sondern auch in meiner Gedanken- und Gefühlswelt. Es hilft nichts, man muss ihn einfach tolerieren.

## **Modul: Grundbedürfnisse und Beziehungen**

Mein virtueller Therapeut legt mir eine Liste vor, auf der ich alles anklicken kann, was mir Spaß macht. Da ist vieles dabei: Ausflug ins Grüne, Kino, mit Kindern spielen, mit jemandem zärtlich sein, Schwimmen gehen. Das erinnert mich daran, dass ich einige schöne Sachen viel zu selten tue. Ich soll die Liste ausdrucken und immer dabei haben. Aber, halt, die Liste ist nicht vollständig! Sie lässt sich in dem Programm aber leider auch nicht ergänzen.

## **Das Ende**

Die letzte Sitzung ist eine Zusammenfassung. Ich muss nicht alles umsetzen, aber vielleicht bleibt ja etwas hängen. Online kann ich zu einzelnen Gesprächen zurückkehren und sie noch einmal wiederholen. Vielleicht beschäftige ich mich ja doch noch einmal mehr mit meinen Albträumen und was sie möglicherweise bedeuten.

---