

ONLINE-PSYCHOTHERAPIE

BILDSCHIRM STATT COUCH

Noch ist Internet-Therapie nicht zugelassen. Amsterdamer Forscher beweisen jedoch, dass die Heilung psychischer Störungen per Computer möglich ist.

VON HERMANN ENGLERT

Kann das wirklich funktionieren? Online zehn Texte verfassen, unter der Anleitung eines Therapeuten, den man nie sieht – und dabei ein psychisches Trauma verarbeiten? „Ja“ lautet die Antwort von Alfred Lange, dem Leiter der Abteilung für klinische Psychologie an der Universität Amsterdam. Der Mediziner arbeitet an der Entwicklung von psychotherapeutischen Methoden, die auf dem Schreiben von Texten beruhen und so eine Behandlung über das Internet ermöglichen. Dabei geht sein Ansatz über den bloßen Austausch von E-Mails hinaus: „Die Teilnehmer schreiben in eine eigene Webseite, über die sie auch Rückmeldung von ihrem Therapeuten erhalten. Dabei folgt der Behandlungsablauf einem strengen Muster“, erklärt Alfred Lange.

Entwickelt wurde Interapy – so heißt diese Methode – für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen (siehe auch Seite 96). Rund 300 Menschen mit diesem Problem wurden von Lange und seine Kollegen bislang per Internet betreut. Seit einigen Monaten gibt es jetzt ein zweites Angebot: Therapie für Burn-out-Patienten. Interapy findet derzeit leider nur auf holländisch statt. Lange hat jedoch bereits Kooperationen mit ausländischen Universitäten vereinbart, die ihm dabei helfen werden, das Verfahren zunächst auf Englisch, später auch auf Deutsch zugänglich zu machen.

Die Argumente für die Alternative zur Freud'schen Couch: Interapy ist erfolgreich und schnell. „Bei rund zwei Dritteln der online betreuten Trauma-Patienten haben sich die Symptome deutlich gebessert“, sagt der Forscher. Zum Vergleich: Bei der traditionellen Psycho-

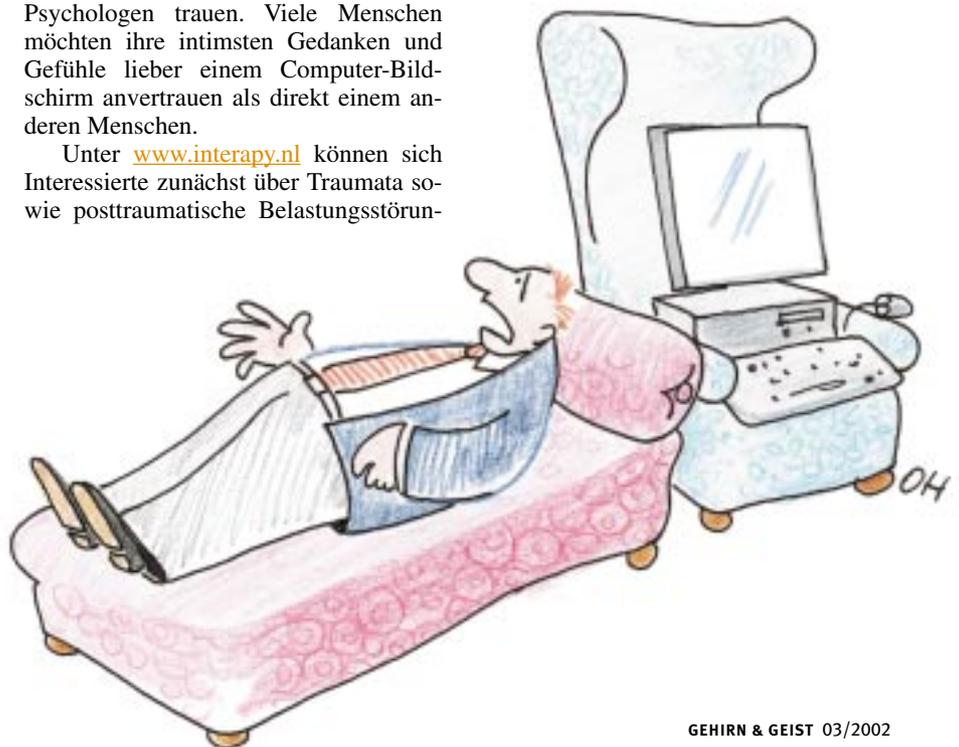
therapie rechnet man je nach angewandter Methode typischerweise mit einer Erfolgsquote von bestenfalls vierzig bis fünfzig Prozent. Dabei kommt diese in vielen Fällen nicht mit zehn Sitzungen aus wie Interapy.

Für Lange ist das Medium Computer nicht einmal unbedingt für den Erfolg ausschlaggebend: „Der Ablauf von Interapy basiert auf dem Wissen aus zahlreichen erfolgreichen Studien mit Trauma-Opfern, die in persönlichen Sitzungen behandelt wurden.“ Die Internetbasierte Therapie ist jedoch in vielen Fällen eine interessante Alternative: für Menschen, die häufig reisen müssen, die weit weg von einem Therapeuten wohnen – oder die sich nicht ins Zimmer des Psychologen trauen. Viele Menschen möchten ihre intimsten Gedanken und Gefühle lieber einem Computer-Bildschirm anvertrauen als direkt einem anderen Menschen.

Unter www.interapy.nl können sich Interessierte zunächst über Traumata sowie posttraumatische Belastungsstörun-

gen informieren. Wer an Interapy teilnehmen möchte, muss dann mehrere Fragebogen ausfüllen. Einerseits werden dabei die Symptome der psychischen Erkrankung erfasst, andererseits dient dies der Sicherheit des Patienten. Menschen, die möglicherweise an einer Psychose leiden oder selbstmordgefährdet sind, aber auch Drogen- und Alkoholabhängige können nicht an der Online-Therapie teilnehmen. Sie erhalten Informationen über alternative Angebote.

Die Behandlung selbst basiert auf einem dreistufigen therapeutischen Modell: Konfrontation, kognitive Neubewertung und Abschied vom Trauma. In der ersten Phase beschreibt der Teilneh-



mer möglichst plastisch das traumatische Erlebnis und seine Gedanken und Ängste, und zwar im Präsens und in der Ich-Form. Zweck dieses – unter Umständen sehr schmerzhaften – Schrittes ist, sich an die Angst auslösenden Reize zu gewöhnen. Nach der zu Grunde liegenden Theorie verlieren diese so ihren Schrecken. Phase zwei besteht darin, eine neue Einstellung zum Trauma zu gewinnen. Opfer eines Überfalls, die sich oftmals selbst die Schuld für die Gewalttat geben, können beispielsweise erkennen, dass sie sich damals völlig richtig und vielleicht sogar mutig verhalten haben. In der letzten Phase haben die Trauma-Opfer die Aufgabe, einen symbolischen Brief zu verfassen, in dem sie ihre Erfahrungen feierlich resümieren, ihre neue Haltung bekräftigen und Vorsätze für die Zukunft niederschreiben.

Die Interapy-Therapeuten – bei denen es sich allesamt um klinische Psychologen handelt, die sich auf Verhaltenstherapie spezialisiert haben – stützen sich bei ihrer Arbeit vollständig auf Informationen in den Texten. Sie halten zum Beispiel nach Formulierungen Ausschau, die zeigen, dass sich eine Person emotional mit dem Trauma-Erlebnis auseinandersetzt. Hierzu gehört die Beschreibung der Gefühle und Gedanken zum Zeitpunkt des Erlebnisses. Ein weiteres Indiz ist die Schilderung von konkreten Sinneswahrnehmungen, beispielsweise Gerüchen oder Hautreizen. Verwendet ein Teilnehmer in dem rituellen Abschiedsbrief sehr oft die Personalpronomen „ich“ oder „wir“, so hat er aller Wahrscheinlichkeit nach besonders von der Therapie profitiert. In der zweiten und dritten Phase der Textarbeit sehen die Psychologen zudem in die Zukunft blickende Textpassagen lieber als Brüten über der Vergangenheit – denn dies ist ein Anzeichen dafür, dass der Patient sein Trauma überwunden hat. ◆

HERMANN ENGLERT ist Diplom-Biologe und Wissenschaftsjournalist in Frankfurt am Main.

Literaturtipp

Lange, A., van de Ven, J.-P., Schrieken, B., Emmelkamp, P. M. G.: Interapy. Treatment of Posttraumatic Stress through the Internet: A Controlled Trial. In: Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 32, 2001, S. 73.



ALFRED LANGE / UNIVERSITÄT AMSTERDAM

G&G: Warum haben Sie Traumata gewählt, um Interapy auszutesten?

Lange: Wir besitzen hier große klinische Erfahrung. Es gibt ein ausgereiftes Behandlungsschema, das sich in herkömmlichen Therapiesitzungen bewährt hat. Zudem müssen die Patienten bei der Methode viel schreiben; sie bietet sich also für das Internet an.

G&G: Ist Online-Therapie die Therapieform für leichte Fälle?

Lange: Keinesfalls. Allerdings schließen wir Patienten aus, bei denen die Gefahr einer akuten Krise besteht, also schwer Depressive, Menschen mit Merkmalen der Psychose oder Substanzabhängige. Dennoch waren viele Interapy-Teilnehmer schwer traumatisiert. Die Fragebogen-Tests, die wir vor Behandlungsbeginn abnehmen, haben gezeigt, dass sie deutlich mehr litten als Patienten in Studien zu persönlicher Trauma-Therapie, etwa Unfallopfer oder Personen, die mehrere Banküberfälle erlebt hatten.

G&G: Meist sehen Sie Ihre Patienten nie persönlich. Schätzt man jemanden nicht leicht falsch ein, wenn man ihn nur aus Fragebogen kennt?

Lange: Wir verwenden Standard-Fragebogen, die sich über Jahre bewährt haben. Sie sind zuverlässig genug und zudem viel objektiver als das menschliche Urteil.

G&G: Aber die nonverbalen Signale, also Körpersprache oder Mimik, entgehen einem Interapy-Psychologen!

ALFRED LANGE ist Professor für klinische Psychologie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Amsterdam. Er arbeitet über kognitive Verhaltenstherapie und entwickelt unter anderem Behandlungsschemata, die sich für die Online-Therapie eignen.

Lange: Dies wird oft als Nachteil genannt. Bei den Störungen, die wir behandeln, ist es unserer Meinung nach jedoch eminent wichtig, dass sich der Therapeut an das Protokoll hält. Empfängt er zu viele Signale, weicht er möglicherweise vom Therapieprozess ab und gefährdet das Ergebnis. Diese Sicht widerspricht dem, was viele über Psychotherapie denken, also dass Therapeuten kleine Signale lesen und als Information für die weitere Therapie verwenden.

G&G: Und den Patienten fehlt der persönliche Kontakt nicht, gerade in schwierigen und schmerzhaften Phasen der Therapie?

Lange: Wir haben beobachtet, dass es auch möglich ist, nur per Text Anteilnahme zu transportieren und dem Patienten ein Gefühl der Hilfe zu vermitteln. Die Teilnehmer waren in diesem Punkt fast alle zufrieden.

G&G: Vielfach schotten sich psychisch Kranke ab und verschlimmern dadurch ihre Lage. Wird diese Tendenz durch Online-Therapie nicht verstärkt?

Lange: Man muss ganz klar sagen: Auch per Internet kommt eine echte Mensch-zu-Mensch-Beziehung zu Stande. Die Leute machen sich Vorstellungen von ihren Therapeuten und berichten, dass sie den Kontakt nach Ende der Behandlung vermissen. Vielleicht kann diese Beziehung sogar Mut machen, sich wieder direkt an andere Menschen heranzutrauen. ◆