

## Hintergrund

# Therapie per Tastatur

Je mehr Menschen psychisch leiden, desto wichtiger wird die Psychotherapie im Internet. Neue Software und Geräte erleichtern den Zugang. Auch Ältere und Schwerkranke können profitieren.

Von Jean-Martin Büttner, Zürich

Er war Stoiker und wunderte sich selten. Dennoch wäre auch Sigmund Freud erstaunt darüber, wie im 21. Jahrhundert Psychotherapie betrieben wird: ohne Couch oder Sessel oder Praxis. Denn bei der Internettherapie sitzen sich Therapeut und Klient nicht mehr gegenüber, sie sitzen vor dem Bildschirm. Und das nicht einmal gleichzeitig.

Der Klient schreibt über sein Befinden, die Therapeutin oder der Therapeut schreibt innert 24 Stunden zurück. Ermuntert, fragt nach, bittet um Details zu einem besonders schmerzlichen Erlebnis, weil nämlich das therapeutische Schreiben nur dann etwas bringt, wenn das Traumatisierende genau thematisiert wird.

«Therapeutisches Schreiben bedingt Struktur und Reaktion», sagt Alfred Lange, Professor für Klinische Psychologie an der Universität von Amsterdam; er hat die Methode vor elf Jahren entwickelt und sie «Interapy» genannt. Der Pionier hält das Strukturieren, Vornehmen, Abmachen, Definieren und Zielsetzen für besonders wichtig: Es vermittele den Patienten Halt und Stärke.

### Für vergewaltigte Frauen

Die Behandlung orientiert sich an der kognitiven Verhaltenstherapie. Bei neueren Programmen, deren Software in mehreren Ländern neu geschrieben und weiterentwickelt wird, kommen Video, Audio und interaktiv aufgebaute Angebote hinzu, auch Lockeres wie Quiz und Spiele sind möglich. Virtuelle Ratgeber führen durch das Programm, fragen, empfehlen, weisen den Weg. SMS über das Handy erinnern an eine Abmachung, das iPad könnte bald zum virtuellen Praxiszimmer werden. Ein- bis zweimal pro Woche bekommt der Klient virtuelle Post von seinem Therapeuten, zwei bis drei Monate lang. Im besten Fall geht die Therapie dann zu Ende. In den meisten Fällen haben Therapeut und Patient einander nie gesehen.

«Heute können wir einer Frau mit einem Dutzend Therapiestunden helfen, die psychischen Folgen einer Vergewaltigung zu überwinden», sagt Andreas Maercker selbstbewusst, Professor für Psychologie und Psychopathologie an der Universität Zürich, Forscher und Experte der Internettherapie. Das gehe auch anonym und schriftlich. Vorausgesetzt, die Patientin sei nicht systematisch oder schon als Kind missbraucht worden.

Denn für schwere psychische Verletzungen ist die Methode ungeeignet: Drogensüchte etwa, Psychosen, schwere Depressionen mit Selbstmordgefahr. Dafür kann sie bei mittleren Depressionen helfen, Angstzuständen und Phobien, bei Burn-out und vielen anderen Symptomen. Schon deshalb ist die Diagnose besonders wichtig. Sie kann im Gespräch erstellt werden, sie sei aber auch online möglich, versichert Alfred Lange, der holländische Pionier. «Unsere Erfahrung zeigt, dass sich Patienten beim Schreiben freier fühlen. Möglicherweise sind Hemmung und Scham weniger gross als im Gespräch.»

### Praktisch, günstig, anonym

Die Psychotherapie über das Internet wird heute auf der ganzen Welt erforscht und praktiziert, mit neuen Programmen und Elementen ausgebaut und auch von den Kassen zunehmend unterstützt. In Ländern wie Holland, Schweden und der Schweiz wird sie weiter erforscht, in den USA wird sie bei traumatisierten Kriegsveteranen eingesetzt, Australien und Neuseeland arbeiten damit, die deutschen Krankenkassen interessieren sich sehr dafür. Der englische Gesundheitsdienst bietet Programme zur Depressionsbehandlung und gegen Ängste an. In südamerikanischen Ländern, sagt der Psychologe Timo Kojonen von der Firma Therapion Consulting, würden sich vor allem junge Klienten immer häufiger zur Behandlung anmelden; «mittlerweile bieten wir Internetbehandlung in zwölf Sprachen an».

Die Internettherapie ist leicht zugänglich, praktisch und zeitlich ab-



sehbar. Sie kann anonym genutzt, unabhängig von Zeit und Ort eingesetzt werden. Ihre Wirkung lässt sich gut messen und erforschen, was den Krankenkassen besonders gefällt, zumal die Therapie meistens weniger lang dauert. Die steigende Nachfrage nach den Onlineangeboten hat auch damit zu tun, dass immer mehr Menschen Psychotherapie benötigen.

Psychische Erkrankungen, schreibt die Weltgesundheits-Organisation, seien die am stärksten wachsende Volkskrankheit der nächsten zwanzig Jahre.

### Das iPad könnte bald zum virtuellen Praxiszimmer werden.

Die wachsenden psychischen Probleme sind die Kollateralschäden der postindustriellen Gesellschaft: hohe Flexibilität im Zeitalter der Globalisierung, steigende Scheidungsraten, urbane Vereinsamung und die Alterung mit all ihren Komplikationen. «Bei solchen Entwicklungen haben leicht zugängliche Therapieformen ein grosses Potenzial, vor allem im ambulanten Bereich», sagt der Gesundheitsökonom Willy Oggier. «Sie erreichen immer mehr Menschen, die vor einer konventionellen Psychotherapie zurückschrecken würden.»

Er kenne mehrere Klienten, sagt Makora-Geschäftsführer Sandro Cornella, «die Internettherapie nicht als Ersatz sehen, sondern als einzige Alternative». Seine Firma bietet Onlinehilfe bei psychischen Belastungen an. Er sieht eine weitere Gruppe von Klienten und Patienten, «die noch nicht oder wenig von der Internettherapie profitiert haben: körperlich schwer kranke Patienten. Für Krebskranke und chronische Schmerzleidende könnte eine so bequeme und niederschwellige Methode helfen, mit dem Leiden besser umzugehen.»

Noch sind die Nutzer der Internettherapie eher jung, weil sie die Neuen

Medien selbstverständlich handhaben. Wie gut auch ältere Menschen auf die neuen Instrumente reagieren, zeigt eine neue Experimentalstudie der Universität Zürich mit ermutigenden Resultaten.

### Hilfe vom virtuellen Butler

Das Forscherteam untersuchte, wie depressive Patienten mit Durchschnittsalter 70 auf eine Kombination von psychotherapeutischen Gesprächen und computergestützter Hilfe reagierten. Bei den Gesprächen ging es darum, negative und positive Erfahrungen besser auszugleichen. Am Computer arbeiteten die Probanden mit einem neueren Software-Programm namens «Butler», das in Spanien entwickelt und für die Zürcher Studie auf Deutsch übersetzt wurde.

Das Programm, mittels Touchscreen leicht zu bedienen, hat sich für die Behandlung von Depressionen und Ängsten empfohlen. Damit können Patienten einen virtuellen Spaziergang unternehmen, auf dem sie über ihre Probleme nachdenken, sie schreiben an ihrem sogenannten Lebensbuch, das sie mit Bildern und Musikstücken versehen können, sie geben ihre morgendliche Stimmung ein und lassen sich interaktiv helfen, ihren Tag zu bewältigen. Das Programm stellt auch die Verbindung zum Therapeuten, zum Altersheim und zu anderen Heimbewohnern sicher.

### Ermutigende Zürcher Resultate

Die Behandlung dauerte sechs Wochen, 14 Frauen und Männer nahmen teil, 16 weitere wurden auf eine Warteliste gesetzt und bildeten die Kontrollgruppe. Die kleine Stichprobe und andere Einschränkungen liessen nur tendenzielle Schlüsse zu, schreiben die Autorinnen und Autoren, diese aber seien ermutigend: Die behandelte Gruppe habe signifikant weniger depressive Symptome gezeigt als die Kontrollgruppe, die Patienten hätten sich besser gefühlt und seien weniger von obsessiven, immer gleichen schlechten Gedanken geplagt gewesen.

Interessanterweise hat sich ihre Stimmung nicht am Ende der Behandlung ge-

bessert, sondern erst Monate später. Die Studie erklärt das damit, dass die Patienten die erlernten Übungen und Strategien weiter anwendeten und von ihnen auf diese Weise längerfristig profitierten. Das allein spricht für den Einsatz von computergestützten Therapieprogrammen. Die Lehren aus Forschung und Praxis der Internettherapie zeigten es deutlich, sagt Timo Kojonen: «Am besten funktioniert die Kombination von Mensch und Software, Therapeut und spezialisierten Programmen.» Er entwickelt mit seinem Team eine Soft-

### Die Patienten geben am Morgen ihre Stimmung via Touchscreen ein.

ware als offene Plattform, auf der die Klienten und Programmierer Verbesserungsvorschläge einbringen können.

### Das Leben ist nicht virtuell

Geht das alles wirklich ohne therapeutisches Gespräch? Der Zürcher Psychiater Daniel Hell, ein bekannter und erfahrener Depressionsforscher, reagiert skeptisch auf die Versprechen aus dem Internet. Die Zürcher Studie über die Behandlung älterer depressiver Patienten sei zwar klein, aber gut aufgebaut, «und die computergestützte Verstärkung lässt sich klinisch nachvollziehen». Er zweifle auch nicht daran, dass bestimmte manualisierte Therapien elektronisch durchgeführt werden können. «Aber sobald es komplexer oder akuter wird, stossen sie an ihre Grenzen.»

Nicht umsonst gewichte ja auch die Verhaltenstherapie das Erlebens- und Beziehungselement immer stärker. Schriftliche Kontakte zwischen Patienten und Therapeuten könnten hilfreich sein, er habe es selber wiederholt erlebt, dass Patienten manchmal Beschämendes besser zuerst schriftlich mitteilen als im direkten Gegenüber. Doch das geschehe bei einer persönlichen Be-

ziehung und auch mit deren Gewicht. «Das Leben findet nun einmal nicht virtuell statt.»

Die Internettherapeuten sehen ihre Behandlung eher als Alternative denn als Ersatz. Auch raten sie davon ab, akute Fälle auf diese Weise zu behandeln. Ihre Kritik richtet sich auch nicht gegen die Face-to-Face-Therapien, wie sie die Praxisgespräche nennen, sondern gegen die Psychoanalyse und ihren Begründer.

### Wie das Schreiben helfen kann

Aber nochmals: Wie genau wirkt das therapeutische Schreiben? Andreas Maercker, der mit verschiedenen Trauma-Opfern therapeutisch gearbeitet hat, spricht von einer «Neuordnung des Gedächtnisses». Wenn Traumatisierte sich an das Schreckliche erinnern und dabei ihre Gefühle zulassen, die Körpererfahrungen von damals - dann helfe das, die Erinnerungen in ihrem Gedächtnis neu zu ordnen. Das Trauma einer Vergewaltigung zum Beispiel löse eine Überreaktion des Gedächtnisses aus, was bedeute, dass die Patientin das Erlebnis weder vergessen noch zulassen könne. «Das genaue Beschreiben mit therapeutischer Hilfe hilft dann, das Traumagedächtnis gleichsam zu überschreiben.»

So weit die Theorie, wobei sich die Praktiker auf sehr viele Studien berufen können, die messbare Erfolge der Internettherapien nachweisen. Diesen Trend bestätigt eine neue, soeben erschienene holländische Grossuntersuchung.

Sigmund Freud hätte die neue Methode trotzdem nicht gefallen. Dabei hat keiner das Schreiben so virtuos als Therapie verwendet wie er. «Es berührt mich selbst noch eigentümlich», notierte er in seinen «Studien über Hysterie» nicht ohne Koketterie, «dass die Krankengeschichten, die ich schreibe, wie Novellen zu lesen sind.» Darin gibt ihm sein moderner Gegner recht: Alfred Lange, Pionier der Internettherapie, hält die Psychoanalyse «für wissenschaftlich unhaltbar und therapeutisch wirkungslos», ihren Autor aber für einen grossen Schriftsteller.