

„Online-Psychotherapie“

Neue Möglichkeiten sind verführerisch – werden aber auch heftig kritisiert

Das Internet und seine Kommunikationsmöglichkeiten sind seit Jahren etablierte Bestandteile der Berufswelt. Auch der Arbeitsalltag von Ärzten und Psychotherapeuten ist ohne das World WideWeb nicht mehr vorstellbar. Immer mehr Online-Therapieangebote richten sich an hilfeschuchende Internetnutzer, die per E-Mail behandelt werden sollen. Auf dem Berliner Psychotherapeutentag Mitte März haben Psychotherapeuten über Chancen und Grenzen eines Online-Therapie-Angebots diskutiert.

Im Rahmen mehrerer Forschungsprojekte hat die Hauptrednerin Prof. Christine Knaevelsrud von der Freien Universität Berlin Wirksamkeit und therapeutische Aspekte einer Behandlung per E-Mail untersucht. Ihre aktuelle Studie heißt „Lebenstagebuch“ und richtet sich an ältere Menschen über 65 Jahre, die aufgrund ihrer traumatischen Erlebnisse während oder kurz nach Ende des Zweiten Weltkrieges unter psychischen Langzeitfolgen leiden.

Sie und die Probanden kommunizierten ausschließlich über E-Mail, in Ausnahmefällen über den herkömmlichen Briefweg und per Fax, erläuterte Knaevelsrud das Konzept der Studie. Die Behandlung dauerte sechs Wochen. In dieser Zeit wurden elf Texte geschrieben, also zwei Texte pro Woche. Die behandelte Person entschied selbst, an welchen Tagen und zu welchen Zeiten sie schrieb. Nach einem bzw. zwei Texten erhielt sie eine persönliche Rückmeldung vom Therapeuten sowie Instruktionen für die darauf folgenden Texte, wie Knaevelsrud berichtete.

Das angeleitete Schreiben über das belastende Ereignis habe sich als äußerst wirksam in der Behandlung von posttraumatischen Belastungsreaktionen erwiesen, sagte die Wissenschaftlerin. Die Teilnehmer hätten danach weniger unfreiwillige Erinnerungen und weniger Ängste. Auch könnten depressive und körperliche Beschwerden reduziert werden.

Obwohl in anderen Ländern die Online-Psychotherapie zunehmend praktiziert wird und in den Niederlanden sogar Bestandteil der gesundheitlichen Regelversorgung ist, scheiden sich in Deutschland die Geister an ihr. Trotz einiger medienpezifischer Vorteile, wie Schnelligkeit, niedrige Zugangsschwelle, Anonymität und (örtliche) Flexibilität, scheinen die meisten Psychotherapeuten es abzulehnen, die Online-Behandlung als Psychotherapie anzuerkennen.

Zu den Vorbehalten gegen eine Online-Psychotherapie hat das KV-Blatt die niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin Eva-Maria Schweitzer-Köhn befragt. **Tiefenpsychologin¹** Schweitzer-Köhn ist Mitglied der Vertreterversammlung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin, Delegierte der Berliner Psychotherapeutenkammer sowie Sprecherin des Ausschusses für Berufsordnung, Ethik, Menschen- und Patientenrechte ihrer Berufskammer.

„Es gibt alles Mögliche, was irgendwie hilft ...“

KV-Blatt: Viele Psychotherapeuten scheuen sich, das Online-Angebot als Psychotherapie zu bezeichnen. Andererseits sprechen sie ihm aber eine therapeutische Wirkung zu. Was halten Sie von diesem Kompromiss?



Schweitzer-Köhn: Es ist vielleicht eine nicht ganz lautere Möglichkeit, sich aus der Affäre zu ziehen. Es gibt alles Mögliche, was irgendwie hilft, deswegen ist es aber noch keine Psychotherapie. Wenn man das Online-Angebot als Psychotherapie bezeichnen würde, könnte man mit der Berufsordnung in Konflikt kommen. In dieser steht ganz klar, dass Psychotherapie grundsätzlich im persönlichen Kontakt stattfindet. Psy-

chotherapie ausschließlich über elektronische Medien kann nur in besonderen Ausnahmefällen und nur unter Beachtung besonderer Sorgfaltspflichten in Betracht kommen. Dies geschieht vor allem in Forschungsprojekten. Es muss aber auch nicht alles schädlich sein, was nicht Psychotherapie heißt.

KV-Blatt: Wenn es eindeutig keine Psychotherapie ist, was ist es dann?

Schweitzer-Köhn: Vielleicht kann man es als Lebenshilfe oder Beratung bezeichnen. Es gibt ja auch Telefonseelsorge, die auch keine Psychotherapie ist. Und sie soll trotzdem in bestimmten Fällen helfen.

KV-Blatt: Von Befürwortern des Online-Angebots wird beispielsweise vorgeschlagen, dieses zur Überbrückung von Wartezeiten zu nutzen. Könnten vielleicht Patienten, die Wochen und Monate auf einen Psychotherapieplatz warten müssen, von dieser Überbrückungsmöglichkeit profitieren?

Schweitzer-Köhn: Man müsste genau untersuchen, ob es schadet oder hilft – oder im Zweifelsfall nichts bewirkt. Das Problem der Wartezeiten muss anders gelöst werden.

KV-Blatt: Sie wollen mehr Psychotherapeutenplätze als Lösung sehen. Die Frage ist, wie realistisch das ist. Sollte man nicht nach anderen Lösungswegen suchen, die dieses Problem zumindest teilweise in den Griff bekommen?

¹ Im Original-Text des KV-Blatts wurde Frau Schweizer-Köhn irrtümlich als Psychoanalytikerin bezeichnet, ist jedoch tiefenpsychologisch fundierte Psychologische Psychotherapeutin.

Schweitzer-Köhn: Es ist in der Tat ein großes Problem, besonders in ländlichen Gebieten. Dennoch ist das Internet-Angebot keine Alternative. Es ist aber auch in Berlin so, dass vor allem in den östlichen Bezirken, noch mehr als im relativ gut besetzten Westen, Therapieplätze fehlen. Besonders schwierig ist es für Kinder. Für diese Gruppe ist die Internet-Therapie aber erst recht keine Lösung.

KV-Blatt: Was ist Ihr Hauptkritikpunkt an einer Online-Therapie?

Schweitzer-Köhn: Im Internet sind keine echten Beziehungen möglich. Das Geschehen spielt sich zum größten Teil in der Fantasie ab. Das wurde auch beim Forschungsprojekt „Lebenstagebuch“ von Prof. Knaevelsrud deutlich. Als sie die Patienten gefragt hat, wie sie sich ihre Therapeutin vorgestellt haben, waren die Angaben sehr unterschiedlich.

KV-Blatt: Und dennoch gab Prof. Knaevelsrud an, dass Patienten bei Befragungen die Beziehung als persönlich empfunden haben und sich damit wohlfühlt haben.

Schweitzer-Köhn: Ja, in einer idealisierten Beziehung kann man sich gut wohlfühlen. Aber das nützt einem überhaupt nicht, um im Leben bzw. in einer realen Beziehung zurechtzukommen.

KV-Blatt: Die persönliche Beziehung zwischen dem Patienten und Psychotherapeuten wird vor allem von Psychoanalytikern als immens wichtig empfunden. Wird es bei der kognitiven Verhaltenstherapie weniger streng gesehen?

Schweitzer-Köhn: Frau Knaevelsrud hat in ihrem Vortrag diesen Eindruck vermittelt. Ich bin keine Verhaltenstherapeutin, aber ich weiß, dass viele Verhaltenstherapeuten dem vehement widersprechen würden.

KV-Blatt: Es gibt mehrere kleinere Einzelfallstudien über Online-Therapie, bei

deren Patienten eine signifikante Verbesserung eingetreten ist. Kann man vielleicht mit der Einschränkung auf bestimmte Krankheitsbilder wie Angststörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen die Online-Therapie doch zulassen?

Schweitzer-Köhn: Soweit ich weiß, sind die Langzeiteffekte bis jetzt nicht untersucht worden. Man müsste abwarten, wie stabil diese Verbesserungen über längere Zeit sind. Dass eine anfängliche Verbesserung stattfindet, kann ich mir schon vorstellen. Eine erste Verbesserung der Symptomatik findet ja oft schon nach den ersten Stunden einer Psychotherapie statt. Ein dauerhafter Erfolg braucht aber Zeit. Es stellen sich auch die zusätzlichen Probleme des Mediums. Wie will man beispielsweise eine Diagnostik per Internet machen? Auf einen Fragebogen oder eine E-Mail würde ich mich nicht ausschließlich stützen wollen. Die Krisenintervention per E-Mail ist ebenfalls sehr problematisch. Das Internet kann eben nicht die persönliche Beziehung ersetzen.

KV-Blatt: Ein weiterer Kritikpunkt ist der Datenschutz...

Schweitzer-Köhn: Der Datenschutz ist ja schon beim Telefon fast ein Problem. Und erst recht bei einer E-Mail. Eine E-Mail hat die Verswiegenheit einer Postkarte. Da kann man den Datenschutz nicht gewährleisten.

KV-Blatt: Wenn beide Parteien gesicherte Netzwerke haben, dürfte eigentlich doch nichts passieren...

Schweitzer-Köhn: Nicht umsonst sagt man aber, das Internet vergisst nichts. Wenn beispielsweise mein Schrank mit Patientenakten aufgebrochen würde, könnte ich sofort die Polizei rufen. Auf jeden Fall würde ich es zeitnah merken. Der Schaden lässt sich auf diese Weise besser kontrollieren. Bis man im Internet mitbekommt, dass Daten verloren gegangen sind, dauert es unter Umständen



Fotos: SCHLITT

Eva-Maria Schweitzer-Köhn

den sehr lange. Wenn überhaupt etwas davon bemerkt wird. Es ist unheimlich.

KV-Blatt: Inwiefern benutzen Sie neue Medien in Ihrer therapeutischen Tätigkeit?

Schweitzer-Köhn: Bis jetzt hatte ich zwei Patienten, die sich vorübergehend im Ausland aufhielten und einen telefonischen Kontakt für eventuelle Krisensituationen wünschten. Bei einem der Patienten gab es dann tatsächlich zwei Telefongespräche. Beide Patienten befanden sich aber bei mir in einer regulären Therapie, die im persönlichen Kontakt stattfand. E-Mails ziehe ich gar nicht in Betracht. Wenn da etwas missverstanden wird, ist es viel schwieriger klarzustellen als im Gespräch. Denn man kann einen Satz mehrmals lesen und jedes Mal anders verstehen. Ich würde, wenn überhaupt, ein Telefongespräch einer E-Mail vorziehen.

Die Fragen stellte Eugenie Wulfert.