



**PIONIER:** Psychotrauma-Spezialist Andreas Maercker von der Universität Zürich leitet die Studie mit 100 Testpersonen.



**KONTAKT:** Unter [www.interapy.com](http://www.interapy.com) können Trauma-Betroffene Hilfe finden.

# Seelenkur aus der Ferne

**Trauma** Wer ein quälendes Erlebnis verarbeiten will, kann es via Internet tun. Die bei manchen Experten umstrittene Therapieform wird auch in der Schweiz getestet.

Von Beate Kittl

Was passiert, wenn sich ein Psychologie-Professor und zwei junge Internet-Tüftler in einem verrauchten Amsterdamer Café zusammensetzen? Die Psychotherapie geht online. Ob Opfer von sexuellem Missbrauch oder überarbeiteter Manager: Wer in Holland in seelischen Nöten ist, kann sich im Cyberspace therapieren lassen. Denn Alfred Lange von der Universität Amsterdam hat aus der Bar-Idee von 1997 ein ausgeklügeltes Behandlungskonzept namens Interapy kreiert.

Jetzt kommt die Online-Seelenkur in die Schweiz. Psychotherapeut Andreas Maercker wagt den Schritt aufs Internet. Der angesehene Psychotrauma-Spezialist an der Universität Zürich will Interapy in einer ersten Studie an 100 Patienten testen, die von Erinnerungen an schlimme Ereignisse

verfolgt werden: Wer einen schweren Unfall, den plötzlichen Verlust einer geliebten Person, eine Vergewaltigung erlitten hat, kann sich melden ([www.interapy.com](http://www.interapy.com)).

Viele Kollegen Maerckers lehnen die Behandlung auf Distanz ab. Nichts könne das Gespräch unter vier Augen ersetzen, so der Tenor, damit der Betroffene wieder Vertrauen zu sich und anderen Menschen fassen könne. «Die ersten Versuche der Internettherapie vor vielen Jahren sah ich sehr skeptisch», gesteht auch Maercker ein, doch das Interapy-Konzept hat ihn schliesslich überzeugt.

**DIE METHODE** des Holländers Alfred Lange ist eine der ersten im Internet, deren Erfolg wissenschaftlich überprüft wurde. Jeder Patient hat einen festen Berater, einen speziell trainierten Diplompsychologen, der innerhalb eines Arbeitstages antwortet.

Therapeut und Patient kommunizieren über eine verschlüsselte Website, die von Aussenstehenden weniger leicht gelesen werden kann als E-Mails. Die Sicherheit entspricht der einer Online-Bank.

Die Interapy-Methode hält sich an alle Regeln der Kunst der Traumabehandlung. Zunächst werden unter den Klienten mittels Fragebögen jene herausgesiebt, für die eine Online-Therapie ungeeignet sind: Wer Aussagen wie «Es kommt vor, dass ich Dinge sehe, die andere nicht sehen können» mit Ja beantwortet, dem wird eine klinische Behandlung empfohlen. Denn Menschen mit einer Psychose können sich selbst und andere gefährden. Auch wer Drogen nimmt, selbstmordgefährdet oder schwer depressiv ist, scheidet aus. Die Übrigen sollen sich mit insgesamt zehn Textaufgaben ihr schlimmes Erlebnis von

der Seele schreiben – eine erprobte Technik gegen quälende Erinnerungen.

Interapy ist für Leute gedacht, die auf dem üblichen Weg keine Therapie machen wollen oder können. Zum Beispiel weil sie in den Schweizer Bergen oder auf Mallorca leben, wo es an spezialisierten oder deutschsprachigen Psychologen mangelt. Andere schämen sich, ein «psychiatrischer Fall» zu sein, oder haben Hemmungen,

über ihre Probleme zu sprechen. «Vielen Leuten fällt es leichter, sich per Computer zu äussern als vor einer Person», sagt Interapy-Schöpfer Lange.

Zum Beispiel Langes Patientin Sandra Reimer\*. Seit die 39-Jährige vor zwei Jahren auf der Strasse überfallen, ausgeraubt und brutal zusammengeschlagen wurde, war sie buchstäblich krank vor Angst. Sie traute sich nicht mehr auf die Strasse oder zur Arbeit. Eine «normale» Psychotherapie half nicht. Erst als sie die schrecklichen Minuten am Computermonitor in Worte fasste, brach der Damm: Stundenlang heulte sie – was sie sich vor ihrem «echten» Therapeuten nie getraut hätte.

Konfrontation nennen Psychologen diese erste Phase der Behandlung, obligat in jeder Traumatherapie. In jeder Phase wird ein Text erstellt, der drei oder vier Mal überarbeitet wird. Dann folgt der Perspektivenwechsel: «Liebe Sandra», schreibt der Therapeut, «wenn das deiner besten Freundin passieren würde, was würdest du ihr sagen?» Der veränderte Blickwinkel kann Wunder wirken: «Verrückt, dass du dich dafür schämst», schreibt Sandra ihrer Freundin. Nach dieser Einsicht nimmt sie in einem Schlussbrief Abschied von ihrem Trauma. «Das Erlebnis bekommt einen Platz in der Erinnerung, dominiert aber nicht mehr», sagt die Psychologin Christine Knaevelsrud von Interapy, die mit Maercker die deutschsprachige Studie durchführt.

Über 600 Menschen haben in Holland schon bei Interapy Hilfe gesucht. Etwa zwei Drittel waren nach der fünfwöchigen The-

rapie die quälenden Alpträume, Ängste oder Depressionen los, so das Ergebnis der bisherigen Studien. Die Besserung entspricht etwa den gängigen Traumatherapien – allerdings sortieren die Eintritts-Checks die schwersten, ungeeigneten Fälle von vornherein aus.

Trotz dieser Erfolge können sich viele Psychotherapeuten nicht für die Internettherapie erwärmen. «Haben Sie schon mal jemand gesehen mit Trauma?», fragt Günter Seidler, Leiter der Sektion Psychotraumatologie an der Uni Heidelberg. «Das ist die Hölle. Ich kann mir nicht vorstellen, dass eine Frau, die mit angesehen hat, wie ihr Mann brutal ermordet wurde, ruhig am PC Kreuzchen macht.» Aber auch bei weniger gravierenden Fällen stört den Psychotraumatologen die Anonymität im Cyberspace, die die Befürworter als Vorteil werten. «Man soll den Wünschen des Patienten nach Isolation nicht nachgeben, sondern die Kontaktangst bearbeiten.»

**ABER DER BOOM** der Online-Seelenpflege lässt sich nicht stoppen. In Holland testet Alfred Lange Interapy-Programme gegen Depressionen und Angststörungen; Angebote für Essstörungen und Paarprobleme sind geplant. Gegen Angststörungen sollen virtuelle Realitäten helfen: Der Patient stellt sich der angstvollen Situation in einer Computeranimation – zum Beispiel einem Flugsimulator gegen Flugangst. An virtuellen Bergen für Menschen mit Höhenangst tüfteln die Techniker noch.

Dass immer mehr Leute psychologische Hilfe im Netz suchen, hat die Föderation der Schweizer Psychologen (FSP) auf den Plan gerufen. Um unter den Beratungs-Sites die Spreu vom Weizen zu trennen, hat die FSP Anfang Juli Richtlinien für Online-Berater erlassen. So dürfen etwa nur diplomierte Psychologen online oder per E-Mail beraten, um Härtefälle erkennen und weiterleiten zu können.

«Im Prinzip ist die Internettherapie eine interessante Sache», sagt Ulrich Schnyder, Direktor der psychiatrischen Poliklinik der Universität Zürich. Per Internet könne man womöglich viele Leute erreichen, die heute überhaupt keine Hilfe suchen. Zwar müssten die Angebote zuerst erprobt werden, wie es jetzt mit Interapy geschieht. Aber: «Die Internettherapie wird sicher ihren festen Platz im Therapieangebot bekommen.»

\*Name geändert ■

## INTERNET-THERAPIE

### Vorteile

- Verbessertes Zugang zur Therapie für Menschen aus Gebieten ohne niedergelassene Psychologen
- Tiefere Hemmschwelle für Menschen, die sich schämen, ein «Therapiefall» zu sein oder über ihr Problem zu sprechen
- Therapeut und Patient haben mehr Zeit, ihre Antwort zu überlegen, Therapeut kann sich von Kollegen beraten lassen
- Unabhängig von festen Terminen, die bei Psychologen oft schwer zu bekommen sind

### Nachteile

- Sehr formalisierte Beziehung, kein Augenkontakt oder Körpersprache
- Verzögerte Antwort. In akuten Krisen ungeeignet
- Nicht geeignet für Menschen mit Selbstmordgedanken, Persönlichkeitsstörungen, Psychosen oder Drogensucht
- Grösseres Potenzial für Missverständnisse
- Vertraulichkeit nur bei gut verschlüsselten Webseiten gegeben, nicht bei E-Mails