

Essay zum Thema „Das Leben nach Corona“ von Lea Kerst

„Hallo, Hallo, können Sie mich fühlen?“

Seit Ende des 20. Jahrhundert befinden wir uns in einer digitalen Revolution. Computer, Handys, Navigationssysteme sind kaum noch aus dem Alltag weg zu denken. Diskussionen über Chancen und Risiken werden überall geführt. Durch die Corona-Pandemie sind die Vorteile der Vernetzung sehr deutlich geworden. Wenn auch nicht im gewohnten Rahmen und Umfang konnten z.B. Unterricht und Lernmaterialien per Video zur Verfügung gestellt, Online-Krankschreibungen, Universitätskurse und das Arbeiten von Zuhause ermöglicht werden. Sogar eine App, die uns informiert, wenn wir zu einem Infizierten Kontakt hatten, gibt es inzwischen, um dem Virus Herr zu werden. Das wäre, ohne das Internet, sicher nicht vergleichbar umzusetzen gewesen. Nach Corona wird das Internet mit hoher Wahrscheinlichkeit in verschiedenen Bereichen eine bedeutsamere Rolle spielen als zuvor. Auch im Gesundheitsbereich wird es Umstrukturierungen geben, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Bereich Psychotherapie.

Bis zur Corona-Krise waren Therapien niedergelassener Psychotherapeut*innen am Telefon verboten und Sitzungen per Video nur in geringen Dosen zugelassen. Diese Einschränkungen wurden von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung nun vorerst aufgehoben (DPtV, 2020). Einige Psychotherapeut*innen, wie z.B. Heike Kaiser Kehl, plädierten bereits vor Corona für mehr Online-Therapie (Deutschlandfunk, 2020). Sabine Rößling (2020) meint, dass Corona nun zu mehr Akzeptanz von digitalen Angeboten und Therapiesitzungen führt. Wie könnte Psychotherapie also nach Corona aussehen und ist auch in diesem Bereich eine digitale Revolution erstrebenswert?

Apps, E-Mail, Telefon oder Videokontakt, verschiedene Möglichkeiten werden zur Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen diskutiert und angeboten. Wie bereits benannt, können Face-to-Face Sitzungen aufs Telefon oder Video verlegt werden. Andere Therapie-Angebote arbeiten ausschließlich mit E-Mail-Kontakten. Ein Beispiel dafür ist Interapy, eine Online-Therapie bei posttraumatische Belastungsstörungen. Orientiert an Instruktionen und Rückmeldungen schreiben Patient*innen Texte über ihre Traumata. Angelehnt an solche Therapien definieren Knaevelsrud, Jager und Maercker (2004) Online-Therapie als „andauernde, interaktive, textbasierte und asynchrone (zeitverschobene) Kommunikation zwischen Patient*in und Therapeut, mit dem Ziel einer verhaltensorientierten gesundheitlichen Verbesserung.“

Velibra wiederum ist eine App, die Menschen, die unter einer Angststörung leiden, unterstützen soll. Methoden und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie werden hier als Ergänzung zur

üblichen Therapie angeboten. Hauptfunktion ist ein Dialog zwischen Patient*innen und App. Es werden den Nutzer*innen Informationen präsentiert und sie können darauf mit einer Auswahl aus vorgegebenen Möglichkeiten antworten. Auf die, für die Nutzer*innen als in der Situation besonders bedeutsam gewählte Option, versucht die App dann möglichst einfühlsam einzugehen und passende Methoden vorzuschlagen (GAIA AG, o.D.).

Ein Vorteil solcher Online-Angebote liegt auf der Hand. Besonders, da die Suche nach einem Therapieplatz sowie der Beginn der Therapie sich z.T. über Monate hinziehen kann und Patienten ggf. weite Wege zu ihren Therapeut*innen zurücklegen müssen, kann eine Online-Therapie zu einer erheblichen Zeitersparnis beitragen. Die Therapeutin Heike Kaiser Kehl meint außerdem, dass es für Menschen, die aufgrund von Mobilitätseinschränkungen oder auch bestimmten Störungsbildern wie Angst- oder Zwangsstörungen, für die die Anfahrt sowie das Aufhalten in einer Praxis und der direkte Kontakt ein großes Hindernis darstellen können, einen enormen Vorteil bietet (Deutschlandfunk, 2020). Für viele Suchterkrankte schafft es möglicherweise überhaupt einen Zugang, da der Online-Kontakt häufig weniger schambehaftet ist. Distanz kann für manche Menschen erst einmal hilfreich sein (Knaevelsrud, Wagner & Böttche, 2016). Auch für Eltern mit kleinen Kindern kann ein solches Setting hilfreich sein. Und wie wir an der aktuellen Situation erkennen können, hat es den Vorteil, dass es auch unter pandemischen Bedingungen möglich ist. Möglich ist außerdem, dass sich die Anzahl der Patient*innen nach der Krise deutlich erhöht, da viele Ängste vermutlich jetzt ausgelöst, aber erst später ihren Ausdruck finden (Deutschlandfunk, 2020). Online Angebote könnten dazu beitragen, die jetzt schon langen Wartezeiten nicht ins Unermessliche steigen zu lassen.

Aber ist es erstrebenswert, die Psychotherapie auch ohne diese besonderen Bedingungen zu digitalisieren? Oder fehlt bei Chat- und E-Mail-Kontakt sowie Telefon- oder Videokonferenz ein direkter Kontakt? Besonders bei schriftlichem Kontakt, wer kennt es nicht, treten häufig Missverständnisse auf. Und man bedenke, dass die verschiedenen Therapieschulen sich immerhin darin einig sind, dass die Beziehung eine bedeutsame Rolle im Therapieverlauf spielt (Dzcyk, 2005). Gerade in Zeiten von Corona ist zu erkennen, wie wichtig direkte Kontakte, Umarmungen oder auch einfach das Schütteln einer Hand sind. Die tiefenpsychologische Therapie arbeitet sehr stark mit der Beziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in, die Systemische Therapie mit Methoden, in denen z.B. ein Bild der eigenen Familienstruktur aus Holzfiguren erstellt wird. Diese Prozesse könnten ohne direkten Kontakt gestört werden. Es stellt sich dazu auch die Frage, ob es nicht einen geschützten Raum braucht, in dem intimste Gedanken geteilt und beängstigende Gefühle erlebt werden können. Was ist, wenn Krisen während Sitzungen ausgelöst werden, können diese im Online-Format gut genug aufgefangen

werden? Weiter könnte das Online-Angebot dazu führen, dass Therapiestunden zwischen Tür und Angel stattfinden, nach der Therapie kaum Zeit ist, Erlebtes zu verarbeiten. Und kann man sich dann überhaupt richtig auf die Therapie einlassen? Auch der Datenschutz sollte nicht außer Acht gelassen werden. Stigmatisierung aufgrund psychischer Erkrankungen ist bis heute nicht selten. Besonders in Fällen von Schizophrenie kann eine Online-Therapie Wahnvorstellungen möglicherweise begünstigen und Ängste davor, dass die eigene Diagnose öffentlich wird, schüren. Weitere mögliche Vor- und Nachteile finden sich in Dzeyk (2005).

Online-Therapie kann also sehr unterschiedlich aussehen. Und betrachtet man die Vorteile, hat sie eindeutig ihren Wert. Eine Therapie im Sinne der Definition von Knaevelsrud et al (2004), verhaltensorientierte gesundheitliche Verbesserung zu erzielen, scheint möglich zu sein. Doch geht es in der Therapie nur darum oder sollen Therapien nicht auch die Möglichkeit bieten, sich tiefgehender mit sich selbst auseinanderzusetzen und dafür einen sicheren Rahmen schaffen? Die ausschließliche Digitalisierung der Psychotherapie würde die Bedeutung direkter Kontakte nicht berücksichtigen. Aber, wie so häufig: die Kombi „machts“. Die Vorteile des Internets sollten weiterentwickelt werden, um die bestehenden Therapien zu verbessern. Und dafür hat Corona möglicherweise den nötigen An Schub gegeben. Das Internet sollte Verwendung finden, indem es Menschen mit z.B. Ängsten ermöglicht, langsam Kontakt zu Therapeut*innen aufzunehmen. Und, wie es die App Velibra bereits versucht, um Patient*innen darin zu unterstützen, gelernte, erfahrene und gefühlte Therapie-Inhalte in den Alltag einzubauen. Und trotz aller Nachteile ist es grandios, dass es jetzt gerade die Möglichkeit gibt, Therapien fortzuführen, statt sie aufgrund von Corona pausieren lassen zu müssen. Das wäre mit Sicherheit ein gravierender Einschnitt für viele Patient*innen.

Literatur

Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV) (2020). Coronavirus – aktuelle Hinweise und Links. Verfügbar unter <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/gesundheitspolitik/themenseiten/coronavirus/>.

Deutschlandfunk (2020). Therapie am Telefon. Verfügbar unter: <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/therapie-am-telefon>.

Dzeyk, Waldemar (2005). Vertrauen in Internetangebote. Eine empirische Untersuchung zum Einfluss von Glaubwürdigkeitsindikatoren bei der Nutzung von Online-Therapie- und Online-Beratungsangeboten. Dissertation, Universität zu Köln.

GAIA AG (o.D.). Velibra. Erwiesen wirksam in der Angsttherapie. Verfügbar unter: <https://de.velibra.com/>

Knaevelsrud, C., Jager, J. & Maercker, A. (2004). Internet-Psychotherapie: Wirksamkeit und Besonderheiten der therapeutischen Beziehung. *Logo*, 14 (3).

Knaevelsrud, C., Wagner, B., & Böttche, M. (2016). Online-Therapie und -Beratung: Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung psychischer Störungen. *Therapeutische Praxis*. Göttingen: Hogrefe.

Rößing, S. (2020). Online-Psychotherapie: Therapie auf der eigenen Couch. *Kma - Klinik Management Aktuell*, 25(06), 60–61. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1713525>