



Abo **Seelisches Leiden**

# Mein Programm, mein Therapeut

Video-Behandlungen haben in der Corona-Krise zugenommen. Ängste und Depressionen lassen sich aber auch erstaunlich gut mit Apps kurieren.



Lucie Machac

Publiziert: 03.10.2020, 23:00



Rund eine Million Schweizerinnen und Schweizer leiden unter psychischen Problemen.

Foto: Getty Images/iStockphoto



Die Skepsis war gross. Per Bildschirm Ängste besprechen? Vielleicht sogar weinen und sich dabei am Computer auch noch selber zusehen? Während des Lockdown hatten viele jedoch keine andere Wahl. Entweder eine Video-Therapie oder gar keine. Patienten und Psychologen, die sich darauf einliessen, merkten jedoch schnell: Es läuft viel besser als befürchtet. So jedenfalls lautet das Fazit einer aktuellen Umfrage der Therapeuten-Buchungsplattform Sanasearch. Drei Viertel der Befragten geben an, neben den Praxissitzungen auch weiterhin auf Onlineberatungen zu setzen.

Misstrauen gegenüber der Digitalisierung ist in diesem sensiblen zwischenmenschlichen Bereich nachvollziehbar, aber sehr oft unbegründet. Seit ein paar Jahren kann man seine Probleme sogar ganz ohne menschliches Gegenüber erörtern – mit einer intelligenten Software, die sich wie ein Therapeut verhält. Über hundert wissenschaftliche Studien konnten belegen: Die Wirksamkeit von Onlinetherapien ist ähnlich hoch wie bei gängigen Gesprächstherapien. Wie aber funktionieren digitale Angebote, und was sind ihre Vor- und Nachteile?

---

## Wenn die Therapie per Video stattfindet

Sofern die Technik mitspielt, unterscheidet sich eine Sitzung vor dem Computer nur wenig von einer Therapiestunde in der Praxis. Zudem spart man sich den Anfahrtsweg, was in der Corona-Zeit gerade für ängstliche Menschen weniger Stress bedeutet. Einige Therapierende haben in der Sanasearch-Umfrage jedoch bemängelt, dass sie zu wenig von der Körpersprache der Patienten mitbekämen. Andere waren wiederum froh, dass sie neu auch Einblick in die gewohnte Umgebung ihrer Klienten hatten. Überraschend: Manchen Patientinnen und Patienten fiel es in den eigenen vier Wänden leichter, sich zu öffnen.

---

## Wenn eine App therapiert

Es mag verblüffen, dass man eine Beziehung zu einem Programm aufbauen kann. Aber das geht leichter, als man denkt. Thomas Berger, Psychologieprofessor an der



Uni Bern, hat das im Rahmen seiner Forschung oft erlebt. Sein Kerngebiet: Online-Psychotherapie. Wie das funktioniert? Im Grunde einfach: Eine intelligente Software ahmt das erprobte Vorgehen von individuellen Gesprächstherapien nach. Sie fragt per Chat nach, zeigt Mitgefühl, spricht Mut zu. Vor allem aber zeigt sie Lösungsansätze und schlägt Übungen vor, genauso wie echte Psychotherapeuten, nur dass es eben der Computer oder das Smartphone ist, das sich mit den Patienten austauscht. «Es gibt sogar Hinweise, dass sich viele gegenüber einem Programm schneller öffnen und zum Kernproblem vordringen als bei einem Menschen, weil die Hemmschwelle niedriger ist», sagt Berger.

---

**«Es gibt Hinweise, dass sich viele gegenüber  
einem Programm schneller öffnen als bei einem  
Menschen.»**

Psychologieprofessor Thomas Berger

---

Er versteht solche Apps primär als «therapeutische Hilfe zur Selbsthilfe», die zum Beispiel bei Angststörungen oder Depressionen sehr erfolgreich sei. Allerdings rät Berger zur Vorsicht bei den zahlreichen Selbsthilfe-Applikationen, die man im Google-Play- oder im App-Store herunterladen kann. «Die grosse Mehrheit wurde nicht wissenschaftlich überprüft.» Ob sie tatsächlich etwas nützen, kann niemand garantieren. Wissenschaftlich getestet und als wirksam befunden wurden zum Beispiel die App Velibra  gegen Angststörungen und die App Deprexis  gegen Depressionen. Man findet sie nicht im App-Store, aber beide werden von einigen Krankenkassen zum Testen angeboten.

Die Vorteile solcher Angebote liegen nicht selten auch in ihrer Diskretion und Flexibilität: Viele Menschen, vor allem Männer, schämen sich heute noch, einen Psychologen aufzusuchen. Oder sie haben während der Arbeit schlicht keine Zeit für einen Therapietermin. Mit der App können sie ihre «Sitzungen» in Ruhe auch am Abend oder am Wochenende abhalten, ohne dass es jemand mitbekommt. Allerdings muss man dafür auch die nötige Selbstdisziplin mitbringen, weshalb die Abbruchrate relativ hoch ist. Zudem gibt Berger zu bedenken, dass sich schwierige Themen vor einem Programm leichter verheimlichen lassen als gegenüber einer erfahrenen Fachperson.

---

## Wenn Apps und Therapeuten kooperieren

Während man bei Selbsthilfe-Apps komplett auf sich und seinen eisernen Willen angewiesen ist, bekommt man bei der sogenannten «angeleiteten Onlinetherapie» Unterstützung vom Fachpersonal. Das heisst: Die Patienten nutzen nach wie vor eine App, sie erhalten aber regelmässig Feedback von Psychotherapeuten. Deren Hauptaufgabe: Cheerleading. Oder wie es Berger ausdrückt: «Wir motivieren die User, damit sie nicht aufgeben, machen Kommentare zu den Übungen und beantworten allfällige Fragen.»

---

## Viele Menschen, vor allem Männer, schämen sich heute noch, einen Psychologen aufzusuchen.

---

Solche Kombi-Therapien sind in Ländern wie Schweden oder Australien bereits fester Bestandteil des Gesundheitssystems und werden auch vom Staat finanziert. Bei uns sind es erst Universitäten, die diese Möglichkeit überhaupt anbieten. An der Uni Bern [☞](#) kann man lediglich im Rahmen von Studien an solchen Programmen teilnehmen, derzeit etwa bei Beziehungsproblemen, Niedergeschlagenheit oder psychischer Belastung wegen Corona. Die Uni Zürich [☞](#) führt angeleitete Onlinetherapien gegen Depressionen, Trauer oder Trauma durch.

Die Corona-Krise hat digitalen Therapieformen sicherlich Vorschub geleistet. Bis sie von der breiten Bevölkerung genutzt und vor allem von den Krankenkassen akzeptiert werden, wird es noch ein Weilchen dauern. Allerdings werden smarte Programme die Psychologin oder den Psychologen nie komplett ersetzen können, davon ist auch Thomas Berger überzeugt. «Therapie-Apps werden unsere Arbeit aber immer öfter ergänzen.»

# SonntagsZeitung