

# Virtuelle Couch: Psychotherapie 2.0

Psychologen und Psychotherapeuten arbeiten derzeit anders als üblich. Via Skype, Zoom oder Telefon bieten sie Therapiesitzungen an. Etwa 50 Prozent der Patienten würden dieses Angebot in Anspruch nehmen.

Von Nina Zacke

**Innsbruck** – „Bis vor Kurzem waren Therapiesitzungen in dieser Form in Österreich nicht möglich. Die gesetzlichen Bedingungen waren klar festgelegt, dass Psychotherapie nur über Face-to-Face-Kommunikation durchgeführt werden kann“, weiß der Psychologe und Psychotherapeut Markus Felder. Durch die Corona-Krise hat es diesbezüglich eine Erleichterung gegeben, sodass beschlossen wurde, dass es noch etwas anderes braucht, um die Menschen zu unterstützen bzw. Psychotherapie aufrechtzuerhalten. Wie stark die Nachfrage zukünftig sein wird, kann der Psychologe noch nicht beantworten. Er schätze, dass „einige Patienten wegfallen, einige die Online-Therapie in Anspruch nehmen werden, etwa 50 Prozent“.

Bereits vergangene Woche hat Felder mit einigen seiner Klienten virtuelle Therapiesitzungen abgehalten. Wie man sich eine Online-Therapiesitzung vorstellen kann, erzählt der Psychologe im Interview mit der *TF*: „Der Zeitpunkt des Gesprächs wird telefonisch vereinbart und die Sitzung schließlich von der Praxis auf die Online-Welt verschoben.“ Sowohl der Klient als auch der



Virtuelle Therapiesitzungen bringen derzeit ganz klare Vorteile mit sich, stellen Therapeut und Patient gleichzeitig aber vor Herausforderungen. Foto: iStock

Therapeut nehmen vor den entsprechenden Medien, also Computer, Tablet oder Telefon, Platz und sprechen miteinander, ohne realen Kontakt zu haben: „Der Patient sitzt zuhause und ich sitze in meiner Praxis, die Therapie beginnt dann genau so wie vorher auch, man begrüßt sich,

ich frage, was gerade aktuell ist und man bespricht tragende Themen, die auch bisher relevant waren“, erläutert der Psychotherapeut. Der Grund, warum Felder derzeit die digitalen Möglichkeiten einsetzt, liegt auf der Hand: „Wir haben von Haus aus die Aufgabe, Patienten zu schützen, und jetzt

eben noch verstärker.“ Die üblichen Hygienemaßnahmen, wie Abstand zu halten, sich nicht die Hände zu geben und in die Armbeuge zu niesen und zu husten, spielen in der Praxis eine erhebliche Rolle.

So nützlich technische Medien im derzeitigen Ausnahmezustand auch sein mögen, so

groß sind die Herausforderungen, die die veränderte Situation sowohl für Therapeut als auch Patient mit sich bringt. Es sei eine extreme Ausnahme-situation, betont Felder, denn „es herrscht eine Verunsicherung, man ist mehr gefordert, darauf zu achten, was jetzt wichtig und wertvoll ist“. Wer

den Umgang mit Skype, Zoom & Co. nicht gewohnt ist, ist zusätzlich verunsichert. „Der Klient sieht während der Therapie nicht nur den Therapeuten, sondern auch sich selbst, wenn man mit dem Ablauf nicht firm ist, kann man sich dadurch nicht auf den Therapieprozess einlassen“, erläutert der Innsbrucker, „darüber hinaus fehlt der geschützte Raum der Praxis. Wenn Patienten zu mir kommen, wissen sie, dass keiner ihrer Familienangehörigen die Möglichkeit hat, mitzuhören“, sagt Felder. Ein weiteres Risiko gegenüber der klassischen Therapie ist der potenziell abrupte Abbruch der Sitzung durch den Patienten, der normalerweise nicht gegeben ist. Daher biete er in Notfällen nach wie vor Termine in der Praxis an.

Die Medien würden aber derzeit vieles erleichtern: „Ganz klar gesagt, es braucht aktuell diese neuen Medien“, ist der Psychologe überzeugt. Es sei aber nur eine Übergangslösung: Nach der Krise wird für Behandlung und Therapie wieder Normalität herrschen, sagt der Psychotherapeut. Und Felder ist positiv gestimmt: „Der Mensch ist dazu fähig, aus Begrenztem das Beste zu machen, das tue ich auch.“