

## Behandlung von Angststörungen

# Therapie im virtuellen Raum

In der Wissenschaft besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass die Konfrontationsbehandlung die wirksamste Therapie von Angsterkrankungen darstellt. Vor allem die Konfrontation in vivo ist sehr viel versprechend. Dies ist jedoch mit praktischen Schwierigkeiten verbunden. Es kostet Zeit und Geld, mit dem Patienten auf Türme, in U-Bahn-Schächte oder in Flugzeuge zu steigen. Außerdem ist es für den Patienten mitunter peinlich, sich in der Öffentlichkeit seinen Ängsten zu stellen. Virtuelle Realitäten könnten hier helfen.

■ Ein Rückgang der pathologischen Angstreaktion kann nur über einen Habitationsprozess erreicht werden. Der Patient muss in einer entsprechenden Situati-



**Angst-Raum U-Bahn – virtuell bekämpft**

on die Angst so lange aushalten, bis sie vergeht. Dies muss er immer wieder üben, um eine realistische Einschätzung der Gefahren zu verinnerlichen. Damit gelingt es ihm, einen größeren Handlungsspielraum zu erwerben.

### Virtuelle Angstexposition

Und so funktioniert die virtuelle Angstexposition. Das Programm kann über einen normalen Monitor gezeigt, an die Wand gebeamt oder mit einer Cyberspace-Brille betrachtet werden. Der Eindruck wird dabei jeweils intensiver. Zu sehen ist eine recht realistisch anmutende Situation. In einem Programm der Firma Psycho-Vision ist es z. B. eine Straße mit einer Kirche, Einfamilienhäusern und Hochhäusern. Der Patient befindet sich in einer Extraposition, d.h. er selbst ist nicht im Bild, sieht aber alles aus seiner Perspektive. Mit der Maus kann er sich nun in Bewegung setzen. Er kann auf das Hochhaus zugehen, in einen gläsernen

Außenlift einsteigen und losfahren. Er kann die Blickrichtung ändern, den Aufzug anhalten, oder bis ganz nach oben fahren. Es ist also etwas völlig anderes, als einfach nur die Situation in einem Film zu erleben. Das Bild verändert sich nämlich perspektivisch, was sehr beeindruckend ist.

Jetzt liegt es in der Hand des Therapeuten, mit dem Patienten zu interagieren, genau wie bei einer realen Konfrontation. „Überhaupt unterscheidet sich der Einsatz der virtuellen Situationen im Prinzip nicht vom Aufsuchen der realen Situationen. Auch unsere VR-Therapien müssen eingebettet werden in ein Erstgespräch, ein diagnostisches Interview, eine medizinische Diagnostik und eine Problem- und Fallanalyse“, sagt *Dipl.-Psych. Günter M. Drechsel* vom Hersteller Psycho-Vision.

Der Einsatz von Computertechnik bietet „nur“ eine potenzielle Steigerung der Möglichkeiten. Gleichzeitig verringern sich die Kosten und der Zeitaufwand.

### Arten der Konfrontationsbehandlung

Es werden mehrere Arten der Konfrontationsbehandlung unterschieden, das mas-

sierte und das graduierte Vorgehen sowie die Konfrontation in sensu und in vivo.

➤ Bei der zeitlich massierten Behandlung werden die Patienten an 5–10 aufeinander folgenden Tagen mehrere Stunden täglich den symptomauslösenden Situationen ausgesetzt. Beim graduierten (schrittweisen) Vorgehen beginnen die Patienten mit den am wenigsten problematischen Situationen und setzen sich schrittweise immer schwierigeren Situationen aus.

➤ Das graduierte Vorgehen ist für Patienten und Therapeuten oft schonender und wird damit besser akzeptiert. Allerdings sind Expositionsbehandlungen, die gleich mit den besonders stark gefürchteten Situationen beginnen, erfolgreicher sind als Behandlungen mit graduiertes Konfrontation (*Feigenbaum 1990; Grawe et al. 1994*).

➤ Bei der Konfrontation in sensu müssen sich die Patienten in ihrer bildhaften Phantasie mit den angstbesetzten Situationen konfrontieren.

➤ Bei der Konfrontation in vivo setzt sich der Patient in Realität mit der Problemsituation aus.

Die Konfrontation in sensu ist in der Regel deutlich weniger wirksam als die Konfrontation in vivo (*Bartling et al. 1980*). Es fällt vielen Patienten schwer, sich in der Phantasie mit den Angstreizen intensiv zu beschäftigen.

Bei der Angstexposition mittels virtueller Realität handelt es sich um ein graduiertes Vorgehen, das einer gemilderten In-vivo-Konfrontation entspricht.

[Beatrice Wagner] ■

## INFORMATIONEN

### Abrechnung

Die virtuelle Angstexposition wird während einer Psychotherapie eingesetzt. Sie kann nicht gesondert, sondern nur im Rahmen einer Therapiestunde abgerechnet werden.

### Anbieter der bislang ersten Software für die Praxis

Psycho-Vision GmbH, Sandstr. 5, 87439 Kempten, Tel: 08 31 / 2 54 04 36, [www.vr-expo.de](http://www.vr-expo.de)

**Programme:** Höhenangst: gläserner Außenlift Hochhaus; Höhenangst: Brücke ohne seitliches Gelände; Klaustrophobie: Keller / Parkhaus / U-Bahn

**Kosten:** Vollversion Professional: 299 Euro, zusätzlich evtl. Softwarepflege & Updates

**Hochschulambulanz für Psychotherapie,** Universität Würzburg, Marcusstr. 9–11, 97070 Würzburg, Tel. 09 31 / 31 28 39, E-Mail: [Psychotherapie-ambulanz@uni-wuerzburg.de](mailto:Psychotherapie-ambulanz@uni-wuerzburg.de)  
Einzelbehandlungen gegen Flugangst (sehr realer Flugsimulator mit Cyberspace-Brille). Die Kosten werden von der GKV nicht übernommen, Einzelbehandlung ca. 300 Euro.