



Foto: iStock / Victoria Volchenkova (Bildbearbeitung: Bärbel Messerklinger)

Von Martin Poltrum, Alfred Uhl und Hannah Poltrum

**V**on den steinzeitlichen Geistern bis zu den digitalen Errungenschaften unserer Zeit: Nicht nur „die Seele ist ein weites Land“, wie Arthur Schnitzler einmal meinte, sondern weit und vielfältig ist auch die Weise, wie die Leiden der menschlichen Psyche bisher behandelt wurden. Das weite Land der Seele ist im Laufe der Geschichte von Philosophen, Schamanen, Priestern, Seelsorgern, Psychotherapeuten und vielen anderen besetzt worden, die sich alle für das Wohl der menschlichen Innenwelt zuständig fühlten. Dem herrschenden Weltbild der jeweiligen Zeit verpflichtet, waren daher auch die Mittel und Methoden höchst vielfältig, mit denen man glaubte, den seelischen Störungen und Verletzungen beizukommen. Im Zeitalter der Digitalisierung, in dem nahezu alles über das Internet abgewickelt wird, wundert es daher nicht, dass Psychotherapie zusehends auch über online-basierte Videositzungen stattfindet.

#### Deutschland als Vorbild

Die Corona-Pandemie zeigt überdeutlich, welchen Vorteil es hat, wenn Psychotherapien nicht nur in der Ordination, sondern auch über Telefon oder Videositzungen stattfinden. Nämlich: Man kann Patienten unkompliziert, schnell und jederzeit psychotherapeutisch versorgen. Diese Möglichkeit gibt es in Österreich nun erstmals seit Mitte März, als die Krankenversicherungsträger anlässlich Covid-19 beschlossen, die Kosten für Online-Psychotherapien vorübergehend voll zu übernehmen oder über Zuschüsse mit zu finanzieren. Vor der Pandemie war dies explizit nicht erlaubt. So argumentierte eine vom Gesundheitsministerium herausgegebene Internet-Richtlinie noch damit, „dass das spezifische Setting der Psychotherapie und die damit eng verbundenen Voraussetzungen für die Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung via Internet nicht ausreichend gegeben sind“.

Wer internationale Studien zur Wirksamkeit und Beziehungsgestaltung von psychotherapeutischen Videositzungen kennt, würde nicht nur empfehlen, diese Richtlinie zu adaptieren. Vielmehr wür-

Die Corona-Pandemie hat die Psychotherapie ins Internet verlagert. Nun ist es an der Zeit, die Regelungen für Online-Behandlungen zu liberalisieren. Ein Gastkommentar.

# Aus der Ferne ganz nah dran

#### Stimmungs-wandel

Durch Corona hat sich die Einstellung der österreichischen Psychotherapeuten zur Fernbehandlung positiv gewandelt, wie unter anderem eine aktuelle Studie an der SFU Wien zeigt.

de man sogar darauf pochen, dass es aus Gründen der therapeutischen Versorgung auch in Nicht-Corona-Zeiten sinnvoll wäre, hier liberalere Gesetze zu erlassen. Wer etwa im Kleinwalsertal in Vorarlberg lebt, traumatisiert ist oder ein Suchtproblem hat und eine Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse bei einem österreichischen Therapeuten machen möchte, müsste einen halben Urlaubstag nehmen, um zu seiner Behandlung zu kommen. Drei Stunden dauert die Autofahrt vom Kleinwalsertal nach Bregenz und retour, wo man die ersten Therapeuten mit dieser Spezialisierung findet. Dort würde man dann eine weitere Stunde in Behandlung zubringen. Ist das zumutbar und in Zeiten der Digitalisierung noch sinnvoll? Oder sollte man in Österreich nicht auch den Weg gehen, den Deutschland bereits 2019 eingeschlagen hat und der therapeutische Videositzungen ermöglicht? Deutsche Psychotherapeuten mit Kassenvertrag können 20 Prozent ihrer Therapien als Videositzungen abhalten.

**„Drei Stunden müssen manche Patienten in Österreich mit dem Auto fahren, um ihre Therapie der Wahl zu erhalten. Ist das in Zeiten der Digitalisierung noch zumutbar?“**

Natürlich wird der Goldstandard der Psychotherapie immer die Face-to-Face-Sitzung sein, wie die deutsche Berufsvereinigung unlängst betonte. Das wird wohl kein vernünftiger Mensch bestreiten, so wie auch niemand bestreiten wird,

dass ein Face-to-Face-Treffen mit einem Freund mehr hergibt als eine Zoom- oder Skype-Verabredung, wie sie während der coronabedingten Beschränkungen üblich war. Aber warum sollte es nicht erlaubt sein, Patienten per Video therapeutisch zu unterstützen – zum Beispiel während der Grippe-Zeit oder wenn jemand nach einer Operation zwei Wochen nicht gehen sollte oder wenn ein ängstlicher Klient beruflich im Ausland ist und dort mehrere Arbeitsstreffen hat, vor denen er Panik schiebt, oder wenn jemand von seinem langjährigen Therapeuten beim Übergang in eine neue Lebensphase begleitet werden möchte, da er von Graz zurück in den Bregenzerwald zieht? Wenn es in Österreich künftig mehr Freiheit für Patienten und Therapeuten gäbe, die Art und Weise ihrer Sitzung selbst zu wählen, wäre das nur begrüßenswert. Vorerst besteht diese neue Möglichkeit bis Ende September. In der Hochphase von Covid-19 wurde sie vielfach genutzt.

#### Datenschutz durch Verschlüsselung

Welche Erfahrungen heimische Psychotherapeuten erstmals mit der Fernbehandlung gemacht haben, wurde kürzlich durch drei voneinander unabhängige Studien der Donau-Universität Krems, des Arbeitskreises für Gruppentherapie und Gruppendynamik und der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien (SFU) untersucht. In unserer SFU-Studie, an der über 700 Psychotherapeuten und -therapeutinnen teilnahmen, zeigt sich deutlich, dass die Einstellung zur Fernbehandlung vor Corona mehrheitlich negativ war: Rund zwei Drittel der Psychotherapeuten trauten, salopp

gesagt, der Digital-Variante der Psychotherapie kaum etwas zu. Diese Einschätzung änderte sich jedoch schlagartig, als die therapeutische Zunft eigene Erfahrungen damit sammeln konnte. Inzwischen beurteilen rund zwei Drittel der Psychotherapeuten diese Option generell positiv. Fast 90 Prozent finden, dass E-Psychotherapie in bestimmten Situationen vorübergehend ein sinnvolles Angebot darstellt.

Ähnliches berichten deutsche Kollegen. Die Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung hat Anfang April in einer Blitzumfrage knapp 4500 ambulant tätige Psychotherapeuten zur Nutzung von Video- und Telefonanwendungen während der Pandemie befragt. Obwohl die Möglichkeit von E-Psychotherapien in Deutschland bereits seit Oktober 2019 bestand, gaben 95 Prozent der Therapeuten an, dass sie vor Corona keinerlei Erfahrungen mit dieser Behandlungsform hatten – sich nun aber 57 Prozent vorstellen konnten, nach der Pandemie weiterhin Videositzungen anzubieten. Da in Deutschland circa ein halbes Jahr vor dem Corona-Ausbruch die digitale Therapievariante bereits erlaubt war, wurde auch der Datenschutz anders geregelt. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung hat Videodienstanbieter zertifiziert, die eine sogenannte Peer-to-Peer-Verschlüsselung nutzen und damit die Anforderungen des Datenschutzes erfüllen. Nur wer angeben konnte, solche Dienste zu nutzen, bekam die Stunden auch vergütet und die Möglichkeit eingeräumt, bis Ende September unbegrenzt E-Psychotherapien durchzuführen. So etwas bräuchte man in Österreich auch, denn unsere Studie zeigt ebenso, dass aus der Not heraus – es musste Mitte März ja alles schnell gehen – Psychotherapeuten alle möglichen (und unmöglichen) Online-Dienste genutzt haben.

#### Zittern – vor dem Bildschirm

Im therapeutischen Diskurs über Vorteile und Nachteile der digitalen Psychotherapie gilt es oft als Problem, dass man in der Videobehandlung nicht die ganze Körpersprache eines Patienten wahrnehmen kann, da man ja nur einen Ausschnitt seines Gegenübers sieht. Ob allerdings eine verkrampte Händehaltung oder das Wippen mit den Füßen so viel Information hergibt, dass darauf nicht auch zeitweilig verzichtet werden kann, steht auf einem anderen Blatt. Wie übrigens die Tatsache, dass es auch ein Vorteil sein kann, wenn sinnliche und andere nonverbale Eindrücke reduziert sind. Schüchterne, ängstliche und phobische Menschen tun sich online wahrscheinlich sogar leichter, sich zu öffnen und ihr Innerstes preiszugeben.

Erfahrungen mit Videositzungen zeigen, dass man etwa bei alkoholabhängigen Patienten ein entzugsbedingtes Zittern (Tremor) erkennen kann, wenn sie die Hände strecken, die Augen schließen und die Finger spreizen – so präzise sind die Videobilder bei guter technischer Infrastruktur mittlerweile. Einen Nachteil gibt es freilich auch: Sollten während der Behandlung einmal Tränen fließen, tut man sich schwer, über den Bildschirm ein Taschentuch zu reichen.

Martin Poltrum ist Professor für Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund-Freud-Privatuniversität (SFU) Wien.

Alfred Uhl ist Privatdozent für Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund-Freud-Privatuniversität (SFU) Wien.

Hannah Poltrum ist Masterstudentin der Psychologie an der Sigmund-Freud-Privatuniversität (SFU) Wien.