

Heil mich,



HANDY



Was tun, wenn einem alles zu viel wird? Therapie via Smartphone soll unkompliziert und schnell helfen. Wir checken die  
**ONLINE-BEHANDLUNG IM SELBSTTEST**

ILLUSTRATION: JACOB EISINGER; TEXT: ELISABETH KRAINER

F

rau Fermann\* sitzt mir gegenüber, stellt Fragen, während ich auf das riesige Bild hinter ihrem Rücken starre. Ich zähle die Bäume darauf, sieben Eichen, umgeben von zu blauem Himmel und zu grünem Gras. Drei Jahre lang seziere ich einmal pro Woche dieses über-sättigte Bild, das in ihrer Praxis hängt, während ich versuche, auch wieder ein bisschen Farbe in mein Hirn zu pinseln. Frau Fermann diagnostizierte mir vor drei Jahren schwere Depressionen. Ich musste während der Therapie meine Gedankenwelt renovieren, habe ein neues Fundament betoniert. Manchmal bröckelt es. Vor wenigen Wochen hatte ich meine letzte Therapiestunde. Laut Vorschrift müsste ich hier in Deutschland zwei Jahre pausieren, bevor ich mich wieder in eine Psychotherapie begeben kann, die von der Krankenkasse unterstützt wird. Was aber, wenn es mir plötzlich wieder richtig mies geht? Ich

steh auf Sicherheit, also wähle ich die einfachste Alternative: Therapie via Smartphone – die mich überallhin begleitet.

Vor meiner ersten Therapie habe ich mich dauernd gefragt: Geht es mir überhaupt schlecht genug, um zum Spezialisten zu gehen? Bilde ich mir das alles nur ein? Hier greift der größte Vorteil von Online-Angeboten wie „Arya“, „Woebot“, „Selfapy“ oder „Talkspace“: „Die Schwelle zur Anmeldung ist sehr niedrig, weil es sich anonym anfühlt“, sagt Diplom-Psychologin Julia Scharnhorst, die sich beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) intensiv mit dem Thema befasst.

Als ich mich auf der Plattform „Selfapy“ anmeldet, überlege ich keine Sekunde, ob das jetzt überhaupt angemessen sei – die Hemmschwelle ist so niedrig, dass ich darüber hinweg-spaziere. „Selfapy“ arbeitet mit ausgebildeten Psycholog\*innen, mit denen ich chatten und telefonieren kann. Das System basiert auf kognitiver Verhaltenstherapie – damit werden negative Denkmuster entlarvt, schädliches Verhalten soll verlernt werden. Wöchentlich ploppen neue Übungen und Inhalte auf, die mir helfen sollen, mich kennenzulernen. Die Anmeldung dauert ein paar Klicks, fünf Minuten. Um einen

Therapieplatz in München zu finden, habe ich drei Monate gesucht. Im Durchschnitt warten Patient\*innen sogar zwischen sechs und zwölf Monate in Deutschland, weil das System überlastet ist.

### Ein Chat in Pastell soll mir helfen

Bei „Selfapy“ können User zwischen Akuthilfe und vorbeugenden Kursen wählen, ich entscheide mich für Stressprävention. Ich muss mich von dem ganzen Kram um mich rum abgrenzen, meine feinen Antennen nicht immer ganz so weit ausfahren. Sobald ich mich angemeldet habe, öffnet sich ein infantil gestaltetes Chatfenster in Pastellfarben, ein freundlicher Bot fragt mich, wie es mir geht, warum ich hier bin – und ich komme mir dämlich vor. Wer checkt diese Antworten? Tippe ich hier ins Nichts? Nein, sie landen bei einer Psychologin, die mir zugeteilt wird. Alle Themen, die ich ins Chatfenster tippe, bespreche ich im Laufe des dreimonatigen Programms telefonisch mit ihr. Sie ruft mich einmal pro Woche an, wir reden 30 Minuten. Das ist wenig, verglichen mit den 50 Minuten, die ich aus der klassischen Gesprächstherapie →

\*Name geändert

Ich melde mich an, das dauert etwa fünf Minuten. Um einen Therapieplatz in München zu finden, habe ich drei Monate gesucht

kenne. Oft habe ich schon eine halbe Stunde gebraucht, um überhaupt warm zu werden, um stoisch die Bäume auf dem Bild zu zählen, immer und immer wieder. Themen, die ich Face to Face in epischer Breite behandeln konnte, kommen hier kaum zur Sprache. „Selfapy“ empfiehlt, zusätzlich mindestens eine Viertelstunde täglich in das Programm zu investieren. Täglich? Das ist hart – für mich sogar schwieriger, als einmal die Woche zu der Praxis meiner Psychologin zu radeln und mir ins Gewissen reden zu lassen. Bin ich einmal dort, kann ich mich nicht mehr aus der Affäre ziehen. Mein Handy kann ich dagegen unters Kissen schieben, wenn es mir zu anstrengend wird – und das ist Therapie fast immer, egal, auf welchem Kanal.

### „Selfapy“ zeigt mir, was ich rumschleppe

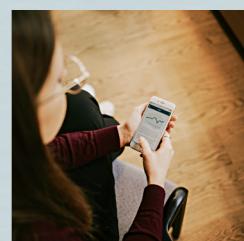
Durch das Mental-Health-Bootcamp lasse ich über mein Handy, die Signale meines Körpers wieder besser wahrzunehmen (Pro-Tipp: tief, regelmäßig und bewusst atmen), mache Programme wie die Bergtour, die mir zeigen soll, welche Steine ich in meinem Rucksack mit mir rumschleppe, verirre mich fiktional mit dem Fahrrad im Wald, um zu sehen, welchen Einfluss der eigene Blickwinkel auf Fühlen und Handeln hat.

Das ist kein „Ich stelle sofort mein Leben auf den Kopf“-Programm. Aber „Selfapy“ ruft mir in Erinnerung, wo mein Problem liegt: Ich verschmelze meine Issues zu einem mächtigen Endgegner, der so unbesiegbar wirkt, dass es mir manchmal die Kehle zuschnürt. Um diesen Endgegner wieder in seine gar nicht so schrecklichen Einzelteile zu zerstückeln, helfen die Übungen – auch wenn meine Probleme damit nicht gelöst werden. Als ich mitten in der schweren depressiven Episode steckte, hätte mir das nicht gereicht. „Weder Bots noch Chats und Telefonate mit Expert\*innen können die persönliche Bindung zum Psychotherapeuten ersetzen, die man in akuten Situationen braucht“, sagt Dipl.-Psych. Scharnhorst. „Über Online-Angebote können Patient\*innen zwar schnell Erfahrung sammeln und sehen, in welche Richtung eine Therapie gehen kann – das hilft aber vor allem bei leichteren Befindlichkeitsstörungen.“

Trotz der ständigen Verfügbarkeit ist die Online-Therapie

also nicht für jeden geeignet. „Bei Psychosen oder Erkrankungen, die Aggression gegen sich selbst oder andere auslösen, ist diese Art der Soforthilfe sinnlos“, so die Psychologin. Außerdem ist nicht jede Achtsamkeits-App gleich Therapie. „Wenn nicht klar deklariert wird, wer dahintersteckt, sollten User vorsichtig sein. Wirksamkeit und Datensicherheit sind nur gewahrt, wenn Profis mitentwickeln und nicht bloß ein Informatiker mal eben eine Therapie-App programmiert.“

Wer also einen nachhaltigen Effekt erzielen will, braucht professionelle Angebote. Und auch wenn Psycho-Apps ziemlich gemütlich klingen: Therapie ist und bleibt unangenehme, harte Arbeit. Sie bringt Prozesse ins Rollen, kann die Alltagsdynamik auf den Kopf stellen, dafür braucht man Betreuung, die auch mal über 30 Minuten telefonieren hinausgeht. Trotzdem stärkt „Selfapy“ mein neues Fundament. Weil es sich gut anfühlt zu wissen, dass es die virtuelle Couch gibt, falls die reale gerade besetzt ist. ●



Auch wenn Psycho-Apps erst mal ziemlich gemütlich klingen: Therapie ist anstrengend – egal, auf welchem Kanal