

Handout

Psychology of Cyberspace – A Model of Psychotherapy in Cyberspace

John Suler's The Psychology of Cyberspace

<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/therapy.html>.

Einleitung

Der Autor John Suler hat ein Ph.D. in klinischer Psychologie der State University New York und arbeitet als Fakultätsmitglied an der Rider University. Zu seinen Forschungsthemen gehören das Verhalten der Menschen im Internet, Online Psychotherapie und die Kommunikation über das Internet im Allgemeinen. Suler kreierte und unterhält verschiedene Internetseiten zu seinen Forschungsthemen.

Was ist Cybertherapie?

Nach Suler gibt es eine allgemeine Definition von Cybertherapie, die von den meisten Psychologen gutgeheissen wird. Nach dieser Definition ist Cybertherapie klinische Arbeit via email oder chat (textbasierend), normalerweise über längere Dauer und meistens oder exklusiv über das Internet. Suler definiert Cybertherapie als klinische Arbeit in einer durch IT kreierten Umgebung (nicht nur textbasiert). Der Hauptunterschied zwischen den beiden Definitionen ist, dass Suler nicht nur textbasierende Kommunikation unter Cybertherapie versteht, sondern Cybertherapie viel allgemeiner fasst.

Vorteile und Nachteile von Cybertherapie

Zu den Vorteilen von Cybertherapie zählt Suler die Erreichbarkeit. Bei einer online basierten Psychotherapie spielen geografische Distanzen und Zeitzone keine Rolle. Auch der Lifestyle des Patienten ist unbedeutend. Weiter kann die Cybertherapie einen ersten Schritt für eine klassische Therapie sein. Bei Menschen oder Kulturgruppen, bei denen eine Psychotherapie weniger akzeptiert und/oder alltäglich ist, ist die Hemmschwelle über das Internet weniger hoch. Suler erwähnt vor allem Angststörungen wie soziale Phobie und Agoraphobie bei der es für den Patienten einfacher ist nicht zum Therapeuten fahren zu müssen und in einem face-to-face Gespräch über seine Ängste sprechen zu müssen. Als Nachteile nennt Suler rechtliche und ethische Aspekte der Cybertherapie.

Beziehung vs. technische Möglichkeiten

In der klassischen Psychotherapie zählt die Beziehung zwischen Therapeuten und Patienten zu einem der wichtigsten Faktoren für die Heilung. In der Cybertherapie kann nie eine so enge Beziehung aufgebaut werden. Dafür bietet die Cybertherapie andere Möglichkeiten. So kann die Interaktion über verschiedene Medien und Kanäle erfolgen. Es sind keine oder kaum Grenzen bezüglich Zeit, Raum und sensorischer Simulationen gesetzt. Es bestehen Möglichkeiten eine bildliche Umgebung darzustellen und der Automatisierung.

Fünf Kommunikationsdimensionen nach Suler

Suler teilt die Kommunikationsmöglichkeiten der Cybertherapie in fünf Dimensionen. Diese Dimensionen überlappen sich teilweise und interagieren miteinander.

1. Synchron vs. Asynchron

Bei der synchronen Therapie sitzen Therapeut und Patient gleichzeitig vor dem Computer. Beispiele der synchronen Dimension sind chat, Internettelefonie, Audio-Video-Konferenz, instant messaging, SMS und eMail. Vorteile sieht Suler in der Planbarkeit der Sitzung, dem Gefühl der gegenseitigen Präsenz, spontanere Interaktionen und dem Zeichen des Commitment. Durch den festgelegten Termin müssen sich sowohl Patient wie auch Therapeut zu einem fixen Zeitpunkt zum Gespräch verpflichten. Nachteile bestehen wenn Patient und Therapeut in unterschiedlichen Zeitzone leben. Ausserdem bleibt durch die synchrone Kommunikation wenig Zeit zum Überlegen.

Bei der asynchronen Therapie sitzen Therapeut und Patient nicht gleichzeitig vor dem Computer. Die Interaktion kann in einem bestimmten Zeitfenster stattfinden, muss aber nicht. Beispiele für asynchrone Kommunikation sind: eMail, message boards, weblogs, Audio-Video Aufnahmen und der chat, sofern man den chat room periodisch besucht und zwischendurch wieder etwas anderes macht.

2. Text vs. sensorisch

Bei der reinen textbasierten Kommunikation fehlen Bilder und Töne. Beispiele für textbasierte Kommunikation sind: text-only chat, eMail, message boards, newsgroups, SMS, weblogs und online Zeitschriften. Am häufigsten angewendet wird das eMail. Die reine Textnachricht kann durch kreative Anwendungen von beispielsweise Smileys, Schriftart, Schriftfarbe und Schriftgröße individualisiert werden. Vorteile von textbasierter Kommunikation ist das einfache Speichern und Archivieren (braucht wenig Speicherkapazität), die Möglichkeit eines Reviews, einer Evaluation oder das Beziehen des Textes in der Supervision. Weiter kann es Enthemmungs-Effekte geben und für einige Menschen ist es einfacher einen schriftlichen Text zu verstehen als zuhören zu müssen. Nachteile zeigen sich wenn es dem Patienten schwer fällt sich schriftlich auszudrücken. Tonlage, Körpersprache und physisches Aussehen, wichtige Faktoren bei einer face-to-face Therapie, bleiben dem Therapeuten verborgen. Weiter kann die Intimität und das Vertrauen weniger sein im Vergleich zu einem persönlichen Gespräch mit dem Therapeuten.

Die sensorische Kommunikation integriert Schreiben, Sprechen, Lesen, Sehen, Hören und Zeigen. Beispiele von sensorischer Kommunikation sind: Audio-visuelle Konferenz, Telefon, Mobile phone, Sims.Online, There.com, Palace und Avatars (visuelle Icons). Sensorische Hinweisreize können wertvolle Informationen bieten und emotionale Prozesse können einfach initiiert werden. Das Gefühl von Präsenz, Intimität und Commitment ist höher als bei rein textbasierter Kommunikation. Sensorische Kommunikation verlangt jedoch nach mehr technischem Wissen und Können sowie einer schnelleren Internetverbindung. Bei gewissen psychischen Störungen können komplexe auditorische und/oder visuelle Hinweisreize Angst auslösen.

3. Vorgestellt vs. real

Möglichkeiten für eine imaginäre Welt öffnet sich indem der Klient in einer fantasiebasierten Community eine imaginäre Persönlichkeit annehmen kann. Beispiele hierfür sind: MOOs, MUDs, multimedia chat und communities wie Palace. Der Patient hat die Möglichkeit in einen imaginären Charakter zu schlüpfen und zu experimentieren. Möglichkeiten bieten sich für Rollenspiele, Psychodrama, Gestalttherapie, Traumanalyse, Exposition und Implosion. Der übermäßige Fokus auf ein imaginiertes Szenario und Identitäten kann zu Zurückhaltung, Ablenkung und einem Schutz führen. Diese Art von Kommunikation ist nicht geeignet für Schizophrene Patienten.

Die reale Kommunikation kommt der klassischen Psychotherapie am Nächsten. Therapeut und Patient sitzen und interagieren gleichzeitig. Als Beispiel lässt sich die audio-visuelle Konferenz nennen. Vorteile bieten sich in der genaueren Verifizierung des Patienten, im Gefühl der Intimität und des Commitment, in der Reduktion von Missverständnissen und indem der Patient sich selber sein kann. Für eine audio-visuelle Konferenz ist ein gewisses technisches Wissen notwendig und eine schnellere Internetverbindung. Für die Archivierung wird viel Speicherkapazität benötigt. Patienten könnten enttäuscht sein, da die reale Kommunikation ähnlich wie eine face-to-face Interaktion ist aber eben doch nicht ganz gleich.

4. Automatisiert vs. interpersonal

Die Automatisierung eignet sich für Aufgaben, die wir nicht machen können, nicht machen wollen oder für die wir viel zu viel Zeit benötigen würden. Möglich sind einfache wie auch komplexe Aktivitäten. Beispiele für automatisierte Kommunikation sind automatische oder vorgeschriebene eMails bei Abwesenheit des Therapeuten oder auch Erkennen, Ordnen und Beurteilen von Stimmung und Sprache. Zu den Vorteilen der automatisierten Kommunikation zählen Effizienz, Objektivität und Exaktheit für Assessments und Diagnostik. Weiter eignet

sich dieser Kommunikationsweg für die Beratung von Psychotherapieangeboten. Sie kann die Behandlungskosten senken und psychophysiologische Veränderungen aufdecken. Als Nachteile sieht Suler die fehlende Therapeutenbeziehung, die Schwierigkeit in der Umsetzung der Komplexität und Feinheiten einer Psychotherapie und das Fehlen von Empathie.

Die interpersonale Kommunikation stellt eine gute Ergänzung der face-to-face Therapie dar. Bei Abwesenheit kann der Therapeut bereits vorgeschriebene, personalisierte eMails versenden. Diese können auf Anfrage, randomisiert oder in einer bestimmten Reihenfolge an den Patienten versendet werden. Beispiele von interpersonaler Kommunikation sind Websites mit Informationen, online Selbsthilfeprogramme, online Zeitschriften, online Audioaufnahmen und Filme sowie Entspannungs- und Meditationsprogramme. Vorteile bietet die interpersonale Kommunikation bei Ferienabwesenheit, in Notfällen und bei bestimmten Störungen wie beispielsweise der Borderline Persönlichkeitsstörung. Als Nachteile erwähnt Suler die Programmierung und die Qualität zum Beispiel der Informationen und der Selbsttherapieprogrammen.

5. Unsichtbar vs. präsent

In der unsichtbaren Kommunikation kann sich der Therapeut anonym an einem Gruppenchat beteiligen. Weiter kann sich der Therapeut an einer Einzel- oder Gruppentherapie eines anderen Therapeuten beteiligen, ohne dass der Patient dies bemerkt. Auch eine gleichzeitige Interaktion mit mehreren Patienten, ohne dass diese voneinander wissen, ist möglich. Vorteile der unsichtbaren Kommunikation sieht Suler darin, dass sich einige Patienten wohler fühlen und sich besser ausdrücken können, wenn sie glauben dass kein Therapeut präsent ist. Eine unsichtbare Supervision als Trainingsmassnahme für Therapeuten ist möglich und das kulturelle Stigma eine Psychotherapie zu machen, könnte überwunden werden. Nachteile sind die ethische Frage. Ausserdem kann keine Therapeut-Patient-Beziehung entstehen und somit das Commitment stark reduziert werden.

Sind Therapeut und Patient präsent, kann eine Beziehung und Vertrauen aufgebaut werden. Das Ausmass der Präsenz kann nach Suler variiert werden. Die Präsenz wird maximiert wenn die Kommunikation synchron und sensorisch ist. Starke Überlappungen gibt es auch zwischen den Dimensionen interpersonal und präsent. Eine präsente Kommunikation ist beispielsweise eine Audio-visuelle Konferenz.

Cybertherapie Theorie

Je nach Therapieschule werden die Dimensionen von Suler unterschiedlich bewertet. Automatisierte Interventionen könnten interessant sein, wenn die Therapeut-Patient-Beziehung weniger im Zentrum stehen muss. Als Beispiele nennt Suler hier Traumarbeit, Flooding (Reizüberflutung, Darbietung des am Meisten gefürchteten Reizes), Implosion (Konfrontation mit Angststimuli in der Vorstellung) und Rollenspiele. Asynchronische Textkommunikation könnte in der psychoanalytischen Therapie bei persönlichen Erzählungen Anwendung finden. Nach Suler könnte die humanistische Therapieschule beim Thema Cybertherapie skeptisch sein, da hier die Therapeut-Patient-Beziehung eine wichtige Rolle spielt. Die Cybertherapie ist jedoch sehr limitiert was Gestik, Körper- und Gesundheitshinweise betrifft.