

Erschienen auf:
Stern.de; 5. März 2009

Psychotherapie im Internet:

Per Chat zurück ins Leben

Von Chris Höfner

Diagnose: Borderline. Um nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik besser in den Alltag zurückzufinden, entscheidet sich Merle S. für eine Chat-Therapie. *stern.de* erzählt sie über ihre Erfahrungen und erste Skepsis.

Schon als Jugendliche leidet Merle S. (Name geändert) unter Depressionen, mangelndem Selbstwertgefühl und Ängsten. Bei ihr herrscht das "Chaos im Kopf". Merle glaubt "nicht richtig zu sein". Sie beginnt sich zu ritzen, fügt sich Verbrennungen zu, um den inneren Druck zu senken. Doch auch das hilft nicht. Mit 16 geht sie deshalb zum Psychologen. Die Diagnose: Borderline (s. Kasten). "Da habe ich begonnen Medikamente zu nehmen", sagt sie. Ein paar Jahre bleibt sie Dank der Tabletten stabil.

Doch mit 19 reichen die Pillen allein nicht mehr aus. Deshalb entscheidet sie sich für eine stationäre Therapie in der Panorama Klinik in Scheidegg (Allgäu). Nach dem Klinikaufenthalt geht es ihr einige Jahre deutlich besser. Bis sie 2007 kurz vor einem Zusammenbruch steht. Die anstehenden Prüfungen an der Uni sind zu viel. Der Druck ist unerträglich. Deshalb entscheidet sie sich erneut für eine stationäre Behandlung. Während dieser Therapie lernt sie Dr. Sascha Hunner kennen. Er ist es auch, der sie nach der stationären Behandlung, zur Chat Therapie einlädt.

Die Einladung kommt für die 28-Jährige zum richtigen Zeitpunkt: Denn "nach dem stationären Aufenthalt fühlte ich mich ziemlich allein auf der Welt." Trotzdem ist sie anfangs skeptisch. Die Gruppen-Therapie im Internet soll ihr als 'Brücke' helfen, umso besser zurück in den Alltag zu finden? "Ich konnte mir nicht vorstellen, wie das funktionieren sollte", sagt sie. Doch sie willigt skeptisch ein.

"Wir bieten diese Möglichkeit der Online-Nachsorge, wie die Chat-Gruppe auch genannt wird, vielen unserer Patienten an", so Hunner. "Wichtig für eine Einladung zum Chat ist lediglich eine grundsätzliche Gruppenfähigkeit." Die Therapeuten achten bereits während des stationären Aufenthalts der Patienten darauf. "Zu deutlich ausgeprägte Persönlichkeitsstörungen können die Gruppe stören und die Nachsorge für alle belasten, das wollen wir natürlich nicht. Für den Chat gelten die gleichen Auswahlkriterien wie für die stationäre Therapie", so Hunner. Seiner Meinung nach erleichtert es der anonyme Chat, den Patienten sich besser zu öffnen: "Wir beobachten das immer wieder."

Der erste Chat

Der Chat funktionierte auch bei Merle. "Meine Zweifel und Skepsis waren schon nach dem ersten Chatabend verflogen, denn es gibt vielerlei Möglichkeiten, sich im Chat deutlich auszudrücken. Ich kannte Dr. Hunner ja bereits aus der Klinik, somit war das Vertrauensverhältnis schon da." Die wöchentlichen Gruppen-Treffen im Netz geben ihr Halt. "Man kommt sich sehr nah, auch wenn alles auf einem Computerbildschirm abläuft. Man wird er gehört und bekommt seinen Raum. Zudem wurden die Gespräche von unserem Therapeuten sensibel gelenkt", sagt Merle. Auf der einen Seite seien Sicherheit und Vertrauen sehr wichtig. Jeder der Chat-Teilnehmer kennt den Therapeuten der die jeweilige Gruppe leitet. Auf der anderen Seite bietet die Anonymität genügend Freiheit und baut Ängste ab.

"Der therapeutische Chat läuft nach klaren Regeln ab an die sich alle halten müssen", erklärt Merle. Was von einem Teilnehmer geschrieben wird, ist für alle lesbar. Durch Anklicken des entsprechenden Namens kann man eine oder mehrere Personen direkt ansprechen. Das Ganze läuft anonym ab, jeder Teilnehmer, bis auf den Therapeuten, gibt sich einen Benutzernamen. Nur der Therapeut weiß, wer in Wirklichkeit wer ist. "Ich hatte anfangs befürchtet, dass ich mit dem Tippen und dem Lesen nicht nachkommen könnte, aber man schreibt sich ja keine Romane, sondern nur ein paar Worte oder wenige Sätze." Die Aufgabe des Therapeuten ist es, darauf zu achten, dass jeder "zu Wort" kommt.

Das Ritual

"Im Laufe der Zeit habe ich es mir zu meinem Chatabend immer gemütlicher gemacht, mit einer Tasse Tee und einem Zigarettchen", erzählt Merle. An ihrer WG-Zimmertür klebte ein "Ich-chatte-Zettel", das Handy war aus. "So ist man auch wirklich ungestört und lässt alles andere liegen. Denn es ist Chatzeit und da zähle einfach nur ich."

Die Chat-Therapie ist für sie tatsächlich eine Unterstützung beim Wiedereinfinden im Leben Zuhause und beim Umsetzen der Pläne, die sie in der Klinik geschmiedet hat. "Man wird im Chat an Dinge erinnert, an die man in einer Krise selbst nicht denkt. Oder man spürt das Mitgefühl der anderen Teilnehmer." So wird der Dienstagabend in dieser Zeit heilig. "Ich habe mich immer auf die Chatgruppe gefreut und konnte von jeder einzelnen Sitzung etwas für mich mitnehmen, auch wenn Probleme und Schwierigkeiten anderer Teilnehmer besprochen wurden." Nach 15 Wochen ist die Chat-Therapie abgeschlossen.

2008 geht Merle ein drittes Mal in die Klinik: "Dieses Mal ging es darum nach einem Jahr der Umsetzungsphase alles zu festigen und noch mal Kraft zu tanken", sagt sie. Wieder nimmt sie abschließend an der Chat-Gruppe teil. "Mir war klar, dass ich mitmache. Die Chat-Therapie ist für mich die Brücke in den Alltag. Eine Stütze und ein Wegweiser. Ohne sie wäre ich nicht da wo ich bin."

Heute lebt Merle S. in einer glücklichen Beziehung, hat ihre Prüfungsangst überwunden und so erfolgreich die Klausuren an der Universität bestanden.

Was ist Boderline?

Von dem sogenannten Boderline-Syndrom sprechen Ärzte wenn bestimmte psychische Symptome oder Verhaltensmuster in Kombination auftreten. Beispiel: starke Tendenz zu Streitereien und Konflikten, impulsive Handlungen, Neigung zu Wut-Ausbrüchen oder Gewalt mit der Unfähigkeit die Kontrolle wiederzufinden - sowie unbeständige und unberechenbare Stimmungsschwankungen. Zu den weiteren Merkmalen einer Borderline-Persönlichkeitsstörung zählen enorme Angst verlassen zu werden, instabile Beziehungsmuster, ein gestörtes Selbstbild und eine instabile Selbstwahrnehmung, Selbstmordgedanken oder -drohungen, das enorme Gefühl der inneren Leere bis hin zu paranoiden Vorstellungen, die durch enorme Belastung oder Stress ausgelöst werden.