

Die Therapie von krankhaften Ängsten mit Hilfe einer Computerbrille und der virtuellen Welt

Die Konfrontation mit einer Angst machenden Situation während der Therapie von Höhenangst ist für Patienten und Therapeuten meist mit einem großen organisatorischen Aufwand verbunden. Die richtigen Plätze aufzusuchen nimmt Zeit in Anspruch und ist oft mit

zusätzlichen Kosten verbunden. Einfacher macht das in Zukunft eine Therapie, die mit Hilfe von virtuellen Realitäten (VR) arbeitet. „Das sind computergenerierte virtuelle 3D-Umgebungen, die eine reale Situation wie einen Wald, ein Hochhaus oder eine Stadt, sowie auch Phantasiewelten darstellen können. Mit einer Computerbrille kann ein Patient in diese virtuelle Realität eintauchen. Er wird unter fachlicher



Ein Hochhaus in der virtuellen Welt. Ein gutes „Testgelände“ bei der Therapie von Höhenangst.



Anna Felnhofer und Oswald Kothgassner legen eine 3D-Brille an.

Begleitung eines Psychologen dem angstauslösenden Reiz ausgesetzt. In der virtuellen Realität steht zum Beispiel der Patient auf einem Hochhaus. Er sieht mit der Brille alles so, als stünde er tatsächlich auf dem Dach, obwohl er im Behandlungsraum steht. Am Anfang werden die angstausslösenden Reize leicht auszuhalten sein. Mit fortschreitendem Erfolg werden sie gesteigert. Am Ende können Patient und Therapeut in die wirkliche Welt hinausgehen. Die Arbeit mit der virtuellen Realität ist einfacher, kostensparender und vor allem für den Patienten

„Ein typisches Kennzeichen der Höhenangst ist eine übertriebene Furcht vor der Höhe, meist begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzrasen und Atemnot, sowie das Vermeiden der angstausslösenden Situation. Das heißt, die Betroffenen erklimmen keine Gipfel mehr, sie besteigen keine Aussichtstürme, manche unter ihnen überqueren nicht einmal mehr Brücken. Der Blick von einem Balkon kann genauso zur seelischen und körperlichen Belastung werden wie der Gang auf eine Leiter“, erklärt die Psychotherapeutin Sandra Baumgartner aus Linz (Tel.: 0676/81438760, www.sandra-baumgartner.at).

Der Grundstein für Höhenangst kann bereits in der Kindheit gelegt werden, weiß die Psychotherapeutin. „So mancher meint, dass seine Angst ‚schon immer‘ da war. Das heißt, der Auslöser passierte in einer Zeit, an die wir uns als Erwachsene nicht mehr erinnern.“

Der Höhenangst geht immer der Hörschwindel voraus. „Beim Hörschwindel, der nicht krankhaft ist, kommt es zu einer Destabilisierung der Körperhal-

tung. Sie wird durch eine zu große Entfernung der Augen vom nächsten sichtbaren festen Objekt verursacht. Um das Objekt räumlich sehen zu können, beginnt der Kopf unmerklich von rechts nach links zu schwanken, und das kann bei manchen Menschen ein großes Unwohlsein auslösen. Oft geschieht das in einem Moment, in dem sich der Betroffene nicht wohl fühlt, zum Beispiel, weil er müde ist. Die meisten machen dann einen Schritt zurück oder verlassen den Platz. Das Erlebnis kann als angstmachende Erfahrung gespeichert werden. Ein nächstes Mal wird vermieden, aus Angst, die Kontrolle über die Situation zu verlieren, also etwa in die Tiefe zu fallen.“ Viele Betroffene leben mit Höhenangst oder nehmen für den Fall der Fälle Medikamente. Das muss nicht sein, denn Höhenangst ist gut zu therapieren. „Je früher jemand damit beginnt, desto besser ist es, am besten noch bevor es zu körperlichen Reaktionen wie Herzrasen oder Zittern kommt“, rät Baumgartner.

„Manchmal helfen bereits einfache Entspannungstechniken. Gelingt es damit nicht, der Angst Herr zu

kontrollierbar, denn er kann jederzeit abbrechen“, erklärt Anna Felnhofer. Die Universitätsassistentin der Arbeitsgruppe Klinische Psychologie leitet mit ihrem Kollegen Oswald Kothgassner das „Virtual Reality Labor“ der Universität Wien. Dort werden Patienten mit krankhaften Ängsten wie Höhenangst mit Hilfe der virtuellen Realität untersucht. Die Ergebnisse machen Mut. „Der Vergleich zeigt, dass die Wirkung der virtuellen Realität mit jener der realen Konfrontation gut mithalten kann. Zwar wird die Konfrontation in der

echten Welt der Goldene Standard in der Therapie bleiben, aber die virtuelle Realität wird ein sinnvoller Baustein sein“, ist Oswald Kothgassner überzeugt. Derzeit ist die Therapie mit der virtuellen Realität in unserem Land nur ein Teil der Forschungsarbeit an Universitätsinstituten. Doch in wenigen Jahren könnten erste Psychologen in ihrer Praxis mit der neuen computergestützten Therapie beginnen. Krankmachende Ängste (Phobien) wie Höhenangst, Flugangst, soziale Phobien und Tierphobien könnten damit therapiert werden.



Am Computer werden die körperlichen Reaktionen der Betroffenen abgelesen.

werden, hilft eine Psychotherapie oder Verhaltenstherapie. Im gemeinsamen Gespräch wird die Ursache für die Höhenangst gefunden. Kann sich der Betroffene nicht an den Auslöser erinnern, gibt es therapeutische Techniken, die dabei helfen. Wurde die Ursache gefunden, ist es möglich, das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit des Menschen wieder zu stärken. Schließlich kommt es zur Konfrontation mit der angstmachenden Situation. Das heißt, schrittweise nähert sich der Betroffene, am besten in Begleitung eines Vertrauten, zuerst geringen, dann immer größeren Höhen. Wichtig ist, dass Sie sich in diesem Moment nicht übernehmen, sondern lieber kleine Erfolge feiern. Mit der Zeit verschwindet die Angst vor der Höhe. Für die Betroffenen ist das immer wie eine große Befreiung.“

SANDRA
BAUMGARTNER

