

A. Kucera

Online-Therapie. Eine Bestandsaufnahme

Zusammenfassung Das Internet oder Nachfolgestrukturen werden immer größere Bereiche des täglichen Lebens beeinflussen. Auch psychologische Anwendungen im Internet gedeihen.

Weil dieser Bereich relativ jung ist, es ist wohl zu zeitig, Verallgemeinerungen zu machen, die die Auswirkungen betreffen. Es scheint, dass eine Stufe erreicht ist, die Entwicklungen im Feld zu beobachten und zu kommunizieren, und wenn, dann einige allgemeine Schlussfolgerungen hauptsächlich bezüglich Vorkehrungen und Empfehlungen zu formulieren. Bleibt hier von der Seite der professionellen Helfer ein Vakuum, so besteht die Gefahr, dass sich unqualifizierte Angebote ausbreiten.

Auch die Psychotherapie fährt auf jener Autobahn, die die Welt zu einem unbekanntem Zielort bringt. Um Schlaglöcher auf dieser Straße zu vermeiden, sind weitere Überlegungen und internationale sowie nationale Fachdiskussionen dieser neuen, bisher beispiellosen Entwicklung notwendig, um den sozialen Nutzen zu maximieren und die Kosten dieser Reise zu reduzieren.

Schlüsselwörter: Online-Therapie, Internet, Cybertherapie.

Thérapie online – état des lieux

Résumé La communication par ordinateur, le courrier électronique, les groupes virtuels de discussion, les forums de débat, les échanges en ligne, la communication vocale et par vidéo sont presque devenus affaire de routine et, pour beaucoup, appartiennent à la normalité du quotidien. Les psychologues et les psychothérapeutes suivent cette tendance depuis la fin des années quatre-vingt et la considèrent comme un développement naturel de l'emploi qui était fait jusque là des ordinateurs non reliés par un réseau. Mis à part le fait que collègues et spécialistes utilisent le courrier électronique pour leurs échanges, les thèmes touchant à la psychologie ou à la psychothérapie apparaissent encore rarement sur la Toile jusqu'il y a peu. Or, les psychologues découvrent maintenant cet instrument et l'utilisent pour des consultations, des cours, des formations de groupe, l'éducation sexuelle et, de manière plus globale, pour la prévention dans le domaine de la santé psychique.

Online-therapy – State of the Art

Abstract The Internet and its possible successors will more and more influence all areas of everyday life.

Also psychological applications on the Internet are prospering. As this field is relatively young, it seems too early to draw generalisations concerning the results of this development. Obviously, we reached a phase to observe and communicate developments in this field, and, if necessary, to draw some general conclusions mainly concerning precautions and recommendations. Leaving this open from the side of professional helpers would only give room for unqualified offers.

Also psychotherapy is riding on this data highway, which takes us to unknown territory. To stay clear of pot-holes in the road, there seems to be a necessity of national and international discussion of such an unseen development to minimize the expenses and to maximize the social gain of this trip.

Keywords: Online-therapy, Internet, Cybertherapy.

L'article présente quelques aspects socio-psychologiques du cyberspace, comme la métaphore du « village global » ou celle de la « connexion ». Chacun agit en fonction de ses expériences passées, même si cela n'est pas adéquat. Dans ce sens, des processus de dynamique de groupe se manifestent aussi souvent sur le réseau que dans le quotidien du monde non-numérique. Dans les deux cas des groupes se développent par le biais de la solidarité entre leurs membres et du fait qu'ils acceptent tous un même objectif commun. Il reste que dans le cas de l'Internet, les processus de groupe s'élaborent en fonction d'une caractéristique qui leur est particulière: les participants ne sont pas présents physiquement. Ils ne peuvent en outre pas se référer à un grand nombre de catégories sociales et, de ce fait, s'en tiennent souvent au stéréotype familial du sexe. Par ailleurs, la possibilité de répondre immédiatement à un courrier et l'illusion de l'anonymat font que souvent des pulsions s'expriment de manière incontrôlée.

Un état des lieux des ressources psychologiques et psychothérapeutiques disponibles sur la Toile montrent qu'elles relèvent des catégories suivantes : information, entraide, tests et diagnostics psychologiques, soutien au moment de choisir une forme de thérapie, informations spécifiques concernant des services psychologiques, consultations psychologiques par courrier électronique, conseil et thérapie, chats, conférences téléphoniques et par vidéo, ainsi que groupes de parole avec échanges en temps réel ou non, groupes de discussion et présentation de recherches en sociologie ou en psychologie.

Pour l'instant, on pourrait parler de « thérapie online » à partir du moment où le psychothérapeute peut être atteint par courrier électronique. La plupart des auteurs s'entendent pour dire que la « thérapie en ligne » ne peut pas remplacer la psychothérapie traditionnelle; ils utilisent souvent des termes tels que psychoéducation ou consultations. Nous tentons de peser les arguments pour et contre ce type de thérapie et débattons ensuite de certaines questions ouvertes par ce qui s'est passé jusqu'à maintenant : secret professionnel, gestion de qualité, formation et lignes directrices.

1. Fragestellung

Das Aufkommen der Informatik in den vergangenen beiden Jahrzehnten, seine verbreitete Verwendung zu einem vernünftigen Preis überall in der Welt und dem relativen Erfolg „userfreundlicher Computer“ erlauben mehr Leuten, Computer zu benutzen. Die technologischen Fortschritte beeinflussten anfangs nur lokale Vorgänge in Klassen, Labors und Kliniken (z. B. Lehrunterstützungen, Speicher von Information); dies änderte sich schnell, als Gruppen- und Gemeinschaftsaktivitäten durch die Einführung von Computernetzen eingeschlossen wurden. Die Entwicklung des Internets – eines globalen Computernetzes von unzähligen lokalen Netzen und Computern – hat ein „globales Dorf“, wo Menschen online mit Leichtigkeit Informationen übermitteln und miteinander interagieren können, entstehen lassen.

Computervermittelte Kommunikation, elektronische Post (E-Mail), virtuelle Diskussionsgruppen (z. B. Newsgroups), Diskussionsforen (offene oder beschränkte Gruppen), Echtzeittextkorrespondenz (z. B. Chatrooms), stimmliche Kommunikation (Internet-Telephonie) und direktes Videofernmeldewesen (Videokonferenz) sind für viele fast zur Routine und einem normalen Teil des alltäglichen Lebens geworden. Die Evolution und der Erfolg von Multimedien in Handel, Telemedizin, Fernlehre, Zeitungen und Spiel, die die neuen Kommunikationstechnologien verwenden, haben einen immer wachsenden, selbstverstärkenden, „magischen Kreis“ entstehen lassen (Garton et al., 1997; Jones, 1995; Morris et al., 1996).

Psychologen (und verwandte Berufe) folgen dieser Tendenz ebenso seit Ende der 1980er Jahre (Zgodzinski, 1996) als eine normale Erweiterung der vorherigen Verwendung von lokalen Computern für mehrfache Funk-

Il existe au moins trois manières de conceptualiser la psychothérapie utilisant l'ordinateur : on peut penser que les PC y servent d'outils pratiques qu'il doit s'agir d'intégrer, comme le font déjà certaines approches. Ou bien on peut définir et développer toute une série de « nouveaux » settings utilisant l'ordinateur comme, par exemple, la « thérapie par courrier électronique » ou la « thérapie par entretiens online ». Mais on pourrait aussi considérer la « cyberthérapie » comme un style indépendant et varié d'interaction psychothérapeutique qui pourrait soit satisfaire aux besoins de différents types de clients, soit correspondre à des exigences se manifestant plus tard dans la thérapie de certains clients.

On trouve de nombreuses applications psychologiques sur Internet. Elles sont de nature variable et ont été élaborées par différentes personnes et organisations visant à traiter toute une série de problèmes de manière adéquate. Ce domaine est encore jeune; il est donc trop tôt pour formuler des généralisations quant à ses effets. Il semble que, pour l'instant, il doit s'agir d'observer et de décrire une évolution concrète et, tout au plus, de formuler quelques recommandations globales quant à la manière de la gérer.

tionen (Ishak et al., 1998). Außer der Verwendung von E-Mail für den kollegialen und professionellen Austausch, sind psychologische und psychotherapeutische Themenbereiche besonders im World Wide Web (WWW) bis vor kurzem nur relativ wenige erschienen. Die Psychologie entdeckt nun die Verwendung des Netzes für Konsultationen, Schulungen, Beratungen (Gray, 1997; Hartman, 1998), Teamtrainings (Kruger et al., 1996), Sexualitätsschulung (Barak und Safir, 1997; Cooper, 1998), und im Allgemeinen zur psychischen Gesundheitsvorsorge (Schmidt, 1997a, b; Stamm, 1998).

2. Einführung: Sozialpsychologische Aspekte des Cyberspace

2.1 „Globales Dorf“

Raum und Zeit schrumpfen in ein Kleinformat. Die Rede vom „globalen Dorf“, das im Entstehen sei, trifft den Sachverhalt sehr gut. Denn manche Wege sind in der Tat erstaunlich kurz geworden: So stehen z. B. immer mehr elektronische Bücher im Internet zur Verfügung. Wer eine Qumran-Schrift, ein Werk der Kirchenväter oder ein Gedicht Shakespeares lesen will, braucht sich nicht mehr auf den Weg in eine Bibliothek zu machen: Die Texte sind von seinem Schreibtisch nur ein paar Maus-Klicks weit entfernt. Wer einen aktuellen Blick auf den Vorplatz des Bahnhofs Zoo werfen möchte oder sich für die gegenwärtige Wetterlage an der Golden-Gate-Bridge interessiert, braucht sich weder in den Zug noch in das Flugzeug zu setzen: Er kann im Internet durch entsprechend ausgerichtete Kameras schauen.

Eine andere Analogie zum Dorfleben drängt sich auf, wenn die Tatsache betrachtet wird, dass im Netz theoretisch jeder jedem begegnen kann und gesellschaftliche Unterschiede keine Rolle spielen. In einer der ca.

20.000 Newsgroups gibt ein 15-jähriger Inline-Skater einem Manager Ratschläge, wie er bei seiner neuen Sportart weniger oft auf die Nase fällt. Eine gelangweilte deutsche Sekretärin plaudert mit einer amerikanischen Hausfrau über ihre frustrierenden Eheerlebnisse. Ein Drogensüchtiger erkundigt sich bei einem Juristen, was für rechtliche Folgen es hat, wenn man beim Autofahren mit Ecstasy erwischt wird usw. In solchen sogenannten Chatgroups werden die Gespräche meist mit Alias-Namen geführt, was die Bereitschaft, über Intimes zu sprechen, ungeheuer steigert (Brooks, 1995).

Diese neuen Möglichkeiten, Grenzen von Zeit, Raum und gesellschaftlicher Stellung zu überspringen, haben auch einen politischen Effekt. Totalitäre Systeme können sich vom Rest der Welt immer schlechter abschotten.

2.2 Metaphern

Drin Sein – im Internet – ist in. Die Metapher vom „Drin-Sein“ gibt die Richtung vor: Das Internet ist nicht nur ein neues Medium oder eine neue Technologie, sondern ein neuer sozialer Raum, in den man hineingeht, wenn man drin sein will. Allerdings braucht es noch einige Übung, bis man mit dieser Welt so vertraut ist, wie mit anderen sozialen Räumen, in denen man sich bewegt. So leicht es inzwischen ist, drin zu sein, so weit ist noch der Weg, den Raum zu erkunden, seine Gepflogenheiten zu erfahren, seine Regeln, Konventionen, seine Rituale und mittlerweile auch Traditionen kennen zu lernen. Bei der Informationsbeschaffung und Kommunikation im Internet trifft der Benutzer andere Bedingungen als im Umgang mit Bibliotheken, dem Telefon oder der Post. Meistens beginnen Erfahrungen im Internet mit befremdlichen Gefühlen – nicht nur, weil der einzelne zu wenig vertraut ist, sondern, weil vor allem die Körperlosigkeit irritiert. Die Sinne helfen kaum, das Geschehen in diesem sozialen Raum einzuschätzen (Zimmermann, 2000).

Noch bestimmt die Technik maßgeblich, wie die Umgebung erfahren wird: Die Kapazität der Datenleitungen und die technische Ausstattung legen fest, ob man sich überhaupt so an der Erkundung des sozialen Raums beteiligen kann, wie man das wünscht. Zunächst ist man auf Gedeih und Verderb der Technik ausgeliefert.

Die Metapher, ein Medium als sozialen Raum zu begreifen, ist keinesfalls neu. Auch die alten Medien wie Radio oder Fernsehen erlauben es, „drin“ zu sein. Werden Stimmen von Personen im Radio gesendet, sind diese „im“ Radio. Bewegen sich Personen vor der Kamera und werden im TV gesendet, so sind diese „im“ Fernsehen. Doch es besteht auch ein Unterschied: Fernsehen und Radio werden von großen und kleinen Medienorganisationen produziert. Im Internet eröffnet sich aber für alle die Chance, nicht nur als Konsument, sondern auch als Produzent aufzutreten.

2.3 Selbstdarstellung

Ist man einmal drin im Netz, bringt der Einzelne sein soziales Gepäck und seine psychische Ausstattung mit.

Auch wenn es nicht angemessen scheint, handelt jeder unvermeidlich auf der Basis seiner bisherigen Erfahrungen.

Wer nun eine E-Mail-Adresse sein Eigen nennt und erstmals eine E-Mail schreibt und dabei versehentlich die Umschalttaste gedrückt hält UND NUR GROSS schreibt, setzt sich der Frage aus, warum er so SCHREIEN muss. Wer ellenlange Texte verfasst, kommt nicht zu Wort, weil der Knopf zum Löschen näher liegt als das Bedienen der Bildlaufleiste. Da uns gegenwärtig meist nur Text zur Verfügung steht, um sich mitzuteilen, findet auch die Identitätsbildung über das Wort statt (Brooke, 1995).

Der E-Mail-Adresse kann eine Signatur angehängt werden, mit der wir mehr über sich preisgegeben wird. Im Internet-Relay-Chat (IRC) oder in Multi User Dungeons (MUDs) konstruiert man seine Identität durch einen sogenannten „Nick-Name“. Solch ein Spitzname ist frei wählbar, aber man versucht, dem Namen eine Bedeutung zu geben. Manchmal um zu verschleiern – das_doppelte_lottchen –, manchmal, um Motive offen zu legen – lonesome_rider –, manchmal, um das eigene Alter zu offenbaren – cybaer32, oder manchmal, um sich eine andere Identität zu borgen – ikarus.

Identität auf der Basis von Worten zu bilden, ist erleichternd und anstrengend zugleich. Einerseits braucht nicht mehr auf Kleidung, Haarschnitt und alle anderen Aspekte körperlich-sprachlichen Verhaltens geachtet zu werden. Damit verflachen vertraute soziale Hierarchien. Andererseits macht man sich mehr Gedanken darüber, wie man wahrgenommen werden wollen, zu welcher Gruppe man gehören möchte oder mit welchem Thema man sich identifiziert. Wer seinen Onlineauftritt mit der Adresse loveboy@hotmail.at startet, darf sich nicht wundern, wenn damit Onlinebewerbungen bei seriösen Firmen unbeantwortet bleiben.

Nicht nur als Akteure fehlen wichtige Merkmale der Selbstdarstellung. In Chatumgebungen gehört bei zweideutiger Namensgebung die „morf-Frage“ zum Standardrepertoire: „Bist du male oder female?“ In Worten verkleidet, wird meist gezielter, direkter und wagemutiger agiert, eben mit weniger Scheu vor der Abscheu, die sonst bewirkt werden kann. In diesem öffentlichen sozialen Räumen werden die Bedingungen der kommunikative Situation frühzeitig geklärt. Teilen Personen Interessen vollständig, können sie gute Bekannte werden. Stellt sich heraus, dass sich nicht aus denselben Gründen in diesem sozialen Raum unterwegs sind, wandern sie weiter (Döring, 1999).

2.4 Gruppenprozesse

Da der soziale Raum so gut besucht ist, bereitet abgebrochene Kommunikation wenig Kopfzerbrechen. Die Kontaktaufnahme ist leicht (Wer würde schon einfach irgend jemandem aus dem Telefonbuch anrufen? – Im Chat passiert aber genau das ...), und man gehört schnell einer Gruppe Gleichgesinnter an. Gleichzeitig beteiligt man sich an Debatten in den News-Gruppen und schlägt die persönliche Meinung zum einem Thema an Schwarze Bretter.

Es aktualisieren sich im Internet ebenso gruppendynamische Prozesse wie im Alltag in der analogen Welt. Hier wie da entwickeln sich Gruppen durch den Zusammenhalt ihrer Mitglieder und deren Akzeptanz eines gemeinsamen, übergeordneten Gruppenziels. Allerdings entfalten sich im Internet Gruppenprozesse entlang des besonderen Merkmals der fehlenden physischen Präsenz. Die Forschungsergebnisse zu gruppendynamischen Prozessen in computervermittelten Umgebungen belegen, dass die Flüchtigkeit des Mediums der Gruppenbildung nicht entgegensteht (Döring, 1999).

Der sonst vorhandene Druck, sich gruppenkonform zu verhalten, sinkt ohne physische Präsenz. Während im richtigen Leben viel eher die Neigung besteht, Überzeugungen aufzugeben, besteht im Netz die Tendenz, sie zu radikalieren. Überzeugungen der Gruppenmitglieder verstärken sich eher, als dass sie sich wechselseitig neutralisieren. In virtuellen Gruppen werden, verglichen mit physisch präsenten Gruppen, suboptimale Entscheidungen getroffen. Gleichwohl funktioniert Brainstorming in virtuellen Gruppen sehr viel besser, denn eine kräftigere Stimme oder ein endloser Redeschwall dominieren das Geschehen nicht.

2.5 Gender

Im Netz stehen die meisten sozialen Kategorien nicht zur Verfügung. In Ermangelung anderer Anker stürzen sich Benutzer auf das vertraute Stereotyp des Geschlechts. Obwohl die Technik sehr viel mehr Verschleierung zuließe, kann nur von rund 10 bis 15 Prozent der Nutzer das Geschlecht nicht entschlüsselt werden. Das Geschlecht ist die dominierende Kategorie. Schon deshalb steht die morf-Frage häufig am Anfang einer Konversation. Es genügen die dem Geschlecht anhaftenden Stereotypen, um die Internetwelt zu ordnen. Aus der Kategorie des Geschlechts werden Erwartungen an ein Gespräch mit dem gegenüber abgeleitet. Generalisieren erfolgen anhand einzelner Informationen (Turkle, 1995).

Meist erfolgt die Entscheidung des Geschlechts in Übereinstimmung mit dem wirklichen Leben (real life). Männer nähern sich Frauen im Netz ungehemmter, fordernder und aufdringlicher. Verborgen in den Weiten des virtuellen Raumes erlauben sich viele belästigendes Verhalten, wie es im sonstigen öffentlichen Raum längst nicht geduldet würde. Andererseits ermöglicht der virtuelle Raum, Erfahrungen im Gewande des anderen Geschlechts zu machen, die jenseits dieser Umgebung nur unter größeren Mühen zu bewerkstelligen wären.

2.6 Soziale Kontrolle

Erfahrungen aus diversen Diskussionsgruppen machen deutlich, wie in einer körperlosen Welt auf Widerspruch oder einen vermeintlichen Angriff reagiert wird: mit biblischem Zorn, Aug um Aug, Zahn um Zahn. Dazu trägt ein weiteres Moment der Technik bei: bei Antworten auf elektronisch Post können nach Belieben Zitate der Gesprächspartner aus dem Kontext gerissen, kommentiert und allen anderen, die mitlesen wieder in den Postkasten gesendet werden. Weil physisch distant

voneinander agiert wird, unterliegen so ausgelösten Aggressionen kaum irgendwelchen Hemmungen.

Deswegen spielen emotionalen Zeichen, smileys oder emoticons genannt, eine so herausragende Rolle. Sie helfen einerseits, den Kontext schriftsprachlicher Äußerungen zu vergrößern und andererseits Erwidern zu verschärfen und zusätzlich Zündstoff in einen eskalierenden Konflikt zu bringen.

Der Rückantwortknopf des Mailprogramms oder die Illusion von Anonymität, der man unterliegt, lassen aber immer wieder Impulse unkontrolliert durchbrechen. Die Technik verstärkt diesen Effekt. Sie verführt zu unmittelbarer Vergeltung, noch bevor man sich die Zeit genommen hat, über das Ereignis nachzudenken. Hinzu kommt, dass es naturgemäß leichter fällt, jemanden zu attackieren, der sich physisch weit entfernt aufhält. Um für sozialen Ausgleich zu sorgen und Konflikte zu beschwichtigen, setzen manche Diskussionsforen und Chartumgebungen Moderatoren ein. Diese filtern die Beiträge der Teilnehmer anhand der für die Gruppe geltenden Maßstäbe. Als weiteres Mittel der sozialen Kontrolle dient die Netikette. Diese Benimmregeln für den Umgang mit anderen im Netz fordern uns auf, den entfernten Gesprächspartner als Menschen zu achten, keine überlangen E-Mails zu verfassen oder sich ausschließlich auf das Thema der gewählten Nachrichtengruppe zu beziehen (Wallace, 1999).

3. Bestandsaufnahme: Psychologie und Psychotherapie im Internet

Das Internet enthält eine Vielfalt von psychologischen Ressourcen. Der nachfolgende Überblick basiert auf einer Typologie von Funktionen und ist in erster Linie nach ihrem Zweck klassifiziert. Da das Internet ein dynamisches Phänomen ist und darauf basiert, rasch neue Technologien und Ideen umzusetzen, sollte diese Aufstellung nicht als endgültig betrachtet werden, sondern als nur für gegenwärtig gültige beschreibende Zwecke bestimmt verstanden werden.

3.1 Informationsressourcen

Zahlreiche psychologische Informationsdatenbanken sind im Internet verfügbar. Sie schließen eine Vielfalt von psychologischen Phänomenen, Angelegenheiten, Anzeichen, Krankheiten und Begriffen ein. Die archivierten Materialien enthalten beschreibende Texte, begleitet häufig von Graphiken, Bildern und statistischen Tabellen. In einigen Fällen sind Film- oder Audiosequenzen verfügbar. Außerdem sind viele umfassende Indizes verfügbar, die ausgewählte und vorbereitete Hyperlinks zu zahlreichen themenverwandten Websites bieten.

3.2 Selbsthilfe

Zahlreichen Internetseiten zielen auf Personen mit Bedarf nach psychologischer Hilfe und liefern Anleitungen zur Selbsthilfe. Selbsthilfethemen sind verschieden und zahlreich: Störungen, Ängste, Berufs- und Bildungsentscheidungsfindung, Lernschwierigkeiten, se-

xuelle Funktionsstörungen, Alkohol- oder Nikotinsucht, Selbstvertrauensdefizite, Schüchternheit und emotionale Störungen. Viele Sites, die Anleitungen zur Selbsthilfe anbieten, liefern eine Beurteilung des Problems und eine Auswertung seiner Bedeutung, bieten Hintergrundinformationen und zeigen Richtungen und Möglichkeiten für positive Veränderungen, die an einem konstruktiven Ziel orientiert sind. Es werden in vielen Fällen auch zusätzliche Unterrichtsressourcen wie Bücher und Broschüren empfohlen.

Obwohl Selbsthilfenanleitung keine neuartigen Interventionsformen sind (Adams, 1990; Gartner et al., 1984; Riessman, 1984), scheint es, dass die Verwendung des Internets für diesen Zweck einen signifikanten Schritt bei der Erweiterung dieser Angebote darstellt, da sie bei relativ großer Anonymität und Vertraulichkeit frei zu Verfügung stehen. Zuvor benötigten Hilfesuchende, um relevante Materialien zu erhalten, die Beratung eines Bibliothekars oder Buchhändlers, jetzt machen es indexierte Verbindungen, benutzerfreundliche Suchmaschinen und hypertextuelle Verbindungen möglich, auf relevante Quellen schnell, gut und mit hoher Diskretion zuzugreifen.

3.3 Psychologische Testung und Diagnostik

Viele Websites schließen psychologische Tests und Fragebogen ein. Manche der Tests zielen darauf, bestimmte Faktoren wie IQ, eine bestimmte Begabung, emotionale Intelligenz oder eine gewisse Einstellung zu messen; andere sind allgemeiner und werten verschiedene Persönlichkeitsmerkmale oder Berufsinteressen aus. Während viele der Tests speziell für den Gebrauch in einer Website geschaffen wurden, sind andere elektronische Versionen und Anpassungen eines zuvor veröffentlichten Papier- und Bleistift-Tests. Manche der Websites schließen vollständige Tests (oder Skalen) ein, andere enthalten nur Beispiele für mehrere Elemente. Einige Websites enthalten online ausfüllbare Formulare mit umgehenden Rückmeldungen von Ergebnissen; andere liefern diese per E-Mail. Es sollte beachtet werden, dass, um Copyrightübertretung zu verhindern (oder zu umgehen), einige im Internet veröffentlichte Tests auf einer Abwandlung eines Originaltests basieren. Solche Modifikationen, um legale Probleme zu vermeiden, könnten signifikanten Schaden an der Qualität eines Tests verursachen.

3.4 Hilfe zur Therapieentscheidung

Viele Websites liefern Informationen, deren Zweck Benutzern helfen soll, zu entscheiden, ob sie Therapie brauchen und liefern Informationen, um die Art der Therapie, die am besten für sie oder für ihr Problem geeignet ist, zu finden und stellen Therapeuten vor, die zu ihrem Bedarf passen könnten.

3.5 Spezielle Informationen über psychologische Dienste

Zahlreiche psychologische Institute, Kliniken und Praxen werben für sich durch eine Website. Normalerweise

schließen sie Informationen wie Standort, Telefonnummern, E-Mail-Adressen etc. ein. Viele Sites enthalten auch Informationen über verwendete Methoden und bieten diagnostische Erst-Fragebögen an. Auf diese Art werden ansonsten nicht in einem Telefonbuch zu findende Informationen angeboten. Außerdem können Klienten zusätzliche Information leicht per E-Mail anfordern (Hsiung, 1997).

3.6 Psychologische Beratung per E-Mail

Zahlreiche Websites bieten Benutzern auf persönliche Fragen und Probleme und zu verschiedenen psychologischen Themen Rat an. Solch eine Anwendung ist meist auf eine bestimmte Anzahl von Problembereichen eingeschränkt (z. B. Schlafstörungen, Sexualität, Ängste). Bei manchen Websites werden Benutzer darum gebeten, sich persönlich zu identifizieren, meist aber können sie ihre Anonymität bewahren (oder Pseudonyme verwenden). Obwohl einige Websites Honorare für solche Dienste berechnen, liefern die meisten dies kostenlos. Es gibt keine anerkannten Standard bezüglich der Länge und Tiefe einer Antwort, weiterer Korrespondenz- und Anschlussfragen, Verwendung von Referenzen etc.

3.7 Kontinuierliche Beratung und Therapie per E-Mail

Einer der am meisten vertretenen, aber hoch strittigen psychologischen Internet-Diensten ist das laufende persönliche beratende oder psychotherapeutische Gespräch. In Prinzip läuft diese Art der Beratung oder Behandlung per E-Mail ohne direkte Kommunikation. Der Prozess ist im Allgemeinen einer direkten Psychotherapiesitzung ähnlich, insofern, als grundlegende therapeutische Elemente und das Wesen von Kommunikation im Sinne eines verbalen Austausches vorhanden sind (Murphy et al., 1998; Polauf, 1998).

Es gibt jedoch mehrere wesentliche Unterschiede zwischen dieser Art der Therapie und dem traditionellen Typ:

- Es existiert keine direkte Interaktion, daher ist die nonverbale Kommunikation wenn auch nicht völlig, so doch nur sehr beschränkt vorhanden (außer Nuancen, welche man schriftlich ausdrücken kann). Im Kontrast zur Standardtherapie, in welcher ein Therapeut und ein Patient sich periodisch treffen (z. B. einmal in der Woche) und kaum (wenn überhaupt) zwischen Sitzungen kommunizieren, können Frequenzen in E-Mail-Kontakten variieren und auch sehr reaktionsschnell sein. Diese Rate – ob täglich oder sogar mehrfach pro Tag, oder gerade einmal oder zweimal pro Woche – unterscheidet sich ja nach Therapeut, Klient oder Therapieprozess.
- Therapeutische oder beratende Korrespondenzen können Zitate von aktuellen oder vorherigen Meldungen einschließen.
- Im Gegensatz zu traditioneller Therapie ist diese Option ziemlich leicht verfügbar, weil die gesamte Kommunikation dokumentiert ist; frühere Meldungen sind zugänglich, weil sie im Klienten- und Thera-

peutencomputer gespeichert worden sind. Ebenso kann ein Therapeut (oder Klient) leicht aus anderen elektronisch basierten Ressourcen Text, der von Relevanz zu den therapeutischen Dialogen sein kann, zitieren.

- Zuletzt kann es sein, dass Meldungen nicht spontan erfolgen, da die verschobene Korrespondenzmethode Denken, Planung und Formulierung jeder Meldung erfordert.

3.8 Chat, Netztelephonie und Videokonferenz

Mehrere Methoden sind verfügbar, die synchrones Fernmeldewesen durch das Internet möglich machen:

- Chat, welcher es Internetbenutzern ermöglicht, (schriftlich) online in Echtzeit mittels eines virtuellen Chatrooms oder eine besondere Software zu kommunizieren (z. B. ICQ).
- Voice-over-IP (Netztelephonie), macht es möglich in Echtzeit über das Internet miteinander zu sprechen (Crowcroft, 1997). Alle diese Methoden sind mittlerweile verfügbar und erlauben eine relativ hohe (und immer noch besser werdende) Stufe der Qualität der Kommunikation.
- Es ist wichtig, zu beachten, dass Chatrooms und Netztelephonie fast vollständige Anonymität erlauben, während Videokonferenz persönlicher ist, da es die visuelle Wahrnehmung von Teilnehmern erlaubt.

Alle diese Methoden sind auf viele Weisen regelmäßigen telefonbasierten Dialogen ähnlich; so unterliegen sie ähnlichen Beschränkungen wie therapeutische Einheiten (King et al., 1998; Sanders et al., 1998). Die genannten Methoden sind immer noch relativ neu, aber sobald diese Anwendungen signifikante technische Verbesserungen erfahren, indem Qualität und Geschwindigkeit gesteigert werden, können sie in naher Zukunft sehr weit verbreitet sein. Diese Methoden wurden speziell für Störungsbereiche wie Sprachstörungen (Kuster et al., 1998), psychoanalytische Therapien, die speziellen Gebrauch von der virtuellen Natur des Cyberspaces und den spontanen Interaktionen machen (Lajoie, 1996), arbeitsgebundene Beratung und Coaching (Buxton et al., 1997), Schizophrenie (Zarate et al., 1997) oder auch allgemeine psychiatrische Störungen (Troester et al., 1995) vorgeschlagen.

3.9 Synchroner und asynchroner Selbsthilfegruppen und Diskussionsgruppen

Das Internet erlaubt, effiziente Kommunikation innerhalb einer Gruppe von Personen, wobei eine Person einer bestimmten Anzahl von anderen Personen in Echtzeit (d. h. synchroner Kommunikation) oder in vom Empfänger bestimmtem Zeitverzug (d. h. asynchroner Kommunikation) Meldungen liefern kann. Diese Gruppenkommunikationsformen sind als Newsgroups (Usenet), Chatrooms, Diskussionsgruppen und Netzforen bekannt, und werden durch bestimmte technologische und bzw. oder funktionelle Merkmale definiert. Die ersten computervermittelten Gruppen tauchten in den

späten 1980er Jahren auf. Dies waren Unterstützungsgruppen für älteren Bürger und AIDS-Patienten (Bosworth et al., 1991; Brennan et al., 1991), und sie folgten der intensiven Verwendung und den intensiven Leistungen von direkten Unterstützungsgruppen (Gartner, 1998). Online-Unterstützungsgruppen können leicht durch Internetsuchmaschinen, zahlreiche Internetindizes und gedruckte Handbücher gefunden werden (z. B. Grohol, 1998; White et al., 1998). Die von virtueller Kommunikation via Internet angebotene Option der Anonymität in Verbindung mit anderen Internetbenutzern scheint einen eindeutigen Einfluss auf Teilnehmer zu haben. Zum Beispiel steigert die Verwendung von Pseudonymen die Offenheit innerhalb einer Gruppe (Jaffe et al., 1995). Außerdem, wie von McKenna et al. (1998) festgestellt wurde, fördert die anonyme Beteiligung an themenzentrierten virtuellen Gruppen die Selbstidentität und Selbstannahme der Teilnehmer.

Studien über Selbsthilfegruppen zum Störungsbereich Depression (Salem et al., 1997), haben ergeben, dass Leute in ihnen auf Weisen kommunizieren, die sonst im direktem Telephonkontakt charakteristisch sind; das heißt, mit einem hohen Maß von Unterstützung, Annahme und positiven Äußerungen. Außerdem stellte man fest, dass mehr Männer als Frauen an dieser Gruppe teilnehmen, was die Annahme förderte, dass Online-Gruppen eine eindeutige Form der Unterstützung für Personen liefern könnten, die ansonsten traditionelle Formen professioneller Hilfe nicht so intensiv verwenden würden.

3.10 Psychologische und soziale Forschung

Vom Internet wird auch Gebrauch für verschiedene Arten psychologischer und sozialer Forschung gemacht. Anfangs wurde das Netz in diesem Bereich verwendet, da es ein leichtes Mittel ist, Teilnehmer für Studien zu finden. Durch seine Objektivität, leichte Bearbeitung und Durchführung von Untersuchungen, und, wenn gewünscht, Überwachung und Standardisierung sowie dem relativ kostengünstigen und effizienten Betrieb, ist das Internet geeignet, ausgezeichnete Forschungsgelegenheiten anzubieten. Schmidt (1997a) umriss die Nutzen und befürwortete, trotz mehrerer Nachteile, die Verwendung des Internets, um Umfrageforschung durchzuführen, besonders wenn die gesuchten Zielgruppen erwerbstätig sind (Schmidt, 1997b; Mehta et al., 1995).

Eine der größeren methodologischen Probleme ist, dass Internetbenutzer und jene, die sich bereit erklären, auf eine Umfrage zu antworten, eine befangene Probe zeigen können; das heißt, eine, die nicht die Zielmenge einer Umfrage vertritt. Doch wie von Smith und Leigh (1997) durch eine Zufallsstichprobe empirisch gezeigt, ähneln Forschungsergebnisse im Allgemeinen einer Probe von Internet-Usern. Swoboda et al. (1997) fanden, dass eine Internet-basierte Umfrageprobe eine Zielmenge nicht gültig vertreten kann, obwohl die mit dieser Methode für Datenerfassung verbundenen Nutzen diese Schwäche kompensieren. Dennoch kann eine Online-Umfragetechnologie für Forscher, die es vorziehen, eine „wirkliche“ Probe für eine Umfrage zu verwenden,

ein probater Ansatz für sekundäre Analyse sein (Clark et al., 1998).

4. Grundlegende Aspekte von Online-Therapie

4.1 „Online-Therapie“ – eine Arbeitsdefinition

Gerade in den USA gibt es bereits eine große Anzahl von „Online-Therapeuten“ der unterschiedlichsten Art und Qualifikation. Auch in Deutschland gibt es erste Angebote, sowohl von gemeinnütziger Seite (z. B. Telefonseelsorge) als auch von kommerziellen Anbietern. Der Begriff „Therapie“ wird dabei meist gemieden, es ist eher von „Beratung“ die Rede.

Was „Online-Therapie“ ist, kann nur schwer definiert werden. Im Prinzip beginnt sie, wenn der Psychotherapeut auch über E-Mail erreichbar ist. Die meisten Autoren sind sich einig, dass „Online-Therapie“ eine traditionelle Psychotherapie nicht ersetzen kann, sie bedienen sich häufig Termini wie Psychoedukation oder Beratung. Im Internet findet sich eine gute Beschreibung von „Online-Therapie“ unter <http://www.nyreferrals.com/psychotherapy>. Im Weiteren werden unter diesem Begriff alle im weiten Sinn therapeutischen Bestrebungen, bei denen über das Netz professionelle Hilfe bei psychischen Störungen oder Problematiken angeboten wird, verstanden.

Online-Therapie kann folgende Formen umfassen:

- Coaching
- Online-Behandlung
- Unterstützende regelmäßige Online-Kontakte
- Online-Unterstützungsforum
- Psychotherapie im Chatroom
- Kurzzeit-Paartherapie
- Geschlossene Gruppen

4.2 Argumente für und gegen eine „Online-Therapie“ – Versuch einer Gegenüberstellung (Tabelle 1)

Es sei davor gewarnt, jegliche Ansätze von Therapie im Internet von vornherein abzulehnen, auch wenn modische Kurzzeittherapien Heilung und Hilfe auch im Internet versprechen. Denn in der Regel sind Aktivitäten im Internet nicht Ersatz, sondern Ergänzung traditioneller Kommunikationsformen. Ebenso wenig wie die Telefonseelsorge herkömmliche Therapien ersetzt hat, wird Beratung und Therapie im Internet sie ersetzen. Sinnvoller als die vorschnelle Ablehnung ist es, sich mit Erfahrungen von Projekten auseinanderzusetzen und darüber nachzudenken, welche spezifischen Möglichkeiten Beratung und Therapie im Internet – insbesondere zukünftig – bieten können (Janssen, 1998).

4.3 Offene Fragen

4.3.1 Verschwiegenheit

Die Problematik von Verschwiegenheit und Vertraulichkeit scheint größtenteils ungeklärt. Praktisch verwenden alle Anbieter von psychologischen Sites (z. B. Informationsressourcen, Therapie, Testungen) nicht gesicherte Web-Server. Dies bedeutet, dass Sitzungs-

formationen – normalerweise sehr privat – von Fremden oder Systembedienern, irgendwo im Netz abgefangen werden können.

4.3.2 Qualitätskontrolle

Weil es sehr schwierig ist, Websiteeigentümer zu identifizieren, ist das Potential für Betrug und Ausnutzung groß. Die Unmöglichkeit, dem Netz Zensur, Überwachung oder Regelung aufzuerlegen, ist nach Lloyd (1996) und Uecker (1997) geradezu eine Einladung zu Scharlatanerie und sogar Diebstahl (von Informationen). Nach Thomas et al. (1998) kann das Internet sich nicht nur auf Gesetze verlassen, um Ordnung zu behalten; es braucht auch ethische Operatoren. Eines der beherrschendsten ethischen Probleme hat damit tun, dass die Lizenzvergabe und Bescheinigung von internetbasierten Psychologie-Anbietern meist nicht leicht überprüfbar sind. Stricker (1996) schlug in diesem Zusammenhang mehrere strenge Vorkehrungen für Online-Therapie vor.

4.3.3 Schulung

Besonders in Korrespondenzen via E-Mail ist wegen der textbasierten Natur der Beziehungen Therapie (entweder mit Personen oder mit Gruppen) anders als andere Beziehungen. Zum Beispiel kann E-Mail-Kommunikation Emotionen und Verhalten anrufen, die in normalen therapeutischen Situationen atypisch sind und darauf sollten Therapeuten vorbereitet sein.

Technische Bedingungen und der Bedarf an speziellen Qualifikationen machen eine Online-Therapie relativ anders als traditionelle psychologische Sitzungen. Online-psychologische Dienstleistungsunternehmen sollten entsprechende Schulungen erhalten und spezielle Qualifikationen aufweisen. Es kann auch für Internetbenutzer, der individuell relevante psychologische Informationen sucht, ohne unmittelbar (direkt oder online) unterstützt zu werden, schwer sein, erhaltene Informationen ohne emotionale Schwierigkeiten zu akzeptieren und zu verarbeiten (Lloyd, 1996; Murphy et al., 1998; Sampson et al., 1997; Shapiro et al., 1996; Stricker, 1996; Uecker, 1997). Online-Anbieter von psychologischen Dienstleistungen sollten diese Aspekte mitbedenken und entsprechende Unterstützungen anbieten.

4.3.4 Richtlinien

Viele verschiedene ethische Aspekte sind in Rücksicht auf die professionelle Verwendung des Internets zu bedenken. Einige professionelle Interessensvertretungen haben schon ethische Richtlinien veröffentlicht, die die Verwendung des Netzes betreffen. Diese Richtlinien haben eine zusätzliche spezielle Rolle, indem sie Standards vorgeben sollen (Shapiro et al., 1996). Murphy und Mitchell (1998), die zahlreiche ethische Probleme überprüften und analysierten, befürworteten die Annahme und Durchsetzung von strengen Richtlinien für Online-Therapie und plädierten für entsprechende Schulungen für Online-Therapeuten.

Tabelle 1. Argumente für und gegen eine „Online-Therapie“ – Versuch einer Gegenüberstellung (Sokoliuk, 1999)

Contra	Pro
Es sei keine traditionelle Psychotherapie möglich, es bestünde eine fragwürdige Klient-Therapeuten-Beziehung. Viele Störungen im Online-Setting nicht behandelbar.	„Online-Therapie“ wird meist nicht als Ersatz für die traditionelle Therapie gesehen, sondern als Ergänzung. Problemfelder, die bisher nicht zugänglich waren, sei es auf Grund des Problems selber oder wegen z. B. einer zusätzlichen Behinderung oder „Berührängsten“, sind erreichbar.
Nur ein kleiner Teil der Bevölkerung sei erreichbar.	Die neuen Medien wachsen weiterhin exponentiell, ihre Bedeutung wird weiter zunehmen, die Gesellschaft befindet sich im Umbruch zu einer Informations- und Mediengesellschaft.
Psychotherapeuten sei eine Therapie „ausschließlich über Computerkommunikationsnetze“ standesrechtlich verboten.	Es ergeben sich zwei Nutzungsmöglichkeiten der Internets: – Nutzung der Medien innerhalb des Therapierahmens z. B. zur Anbahnung eines „Face-to-Face-Kontaktes“ oder als Ergänzung der herkömmlichen Therapie – Nutzung außerhalb der Therapie, also nicht in Rahmen eines Heilverfahrens als Mittel zur Beratung und Psychoedukation.
Es bestünde weitgehende rechtliche Unsicherheiten z. B. wo beginnt Therapie, wie steht es mit der Haftung etc. Die Verschwiegenheitspflicht des Psychotherapeuten sei durch die fragwürdige Datensicherheit im Internet nicht gegeben.	Da es schon erste Angebote gibt, werden sich die Rahmenbedingungen wohl in den nächsten Jahren klären Programme wie PGP können die Datensicherheit der Kommunikation durch Verschlüsselung deutlich erhöhen. Das Problem sind weniger die tatsächliche Datensicherheit (wie sicher ist ein normaler Briefkasten?) sondern Faktoren wie fehlende gesetzliche Regelungen, erhöhte Datenschutzerfordernungen an elektronische Übermittlung, oder auch nur geringe notwendige kriminelle Energie auf Seiten von „Hackern“.
Online-Therapie sei ein neuer, experimenteller Ansatz, bei dem keine wissenschaftliche Evaluierung vorhanden sei und es keine allgemeingültigen Richtlinien gäbe. Eine Kommunikation über E-Mail stelle keine großen Fortschritt gegenüber einem Briefkontakt dar. Zwar sei eine E-Mail im Normalfall innerhalb von Minuten auf dem Server des Empfängers, muss dort jedoch erst einmal abgeholt und gelesen werden.	Psychotherapie befindet sich nicht selten im Grenzbereich des wissenschaftlich Zugänglichen und Überprüfbar. Erst weitreichende Studien sind bereits publiziert. Dies ist prinzipiell korrekt, jedoch fällt es vielen Leuten leichter, eine Mail als einen Brief zu Schreiben, zum Versenden muss man nicht einmal außer Haus. Vor allem aber demgegenüber ist ein relativ anonymer Erstkontakt zum Abbau von „Berührängsten“ möglich.
Anderere Kommunikationsformen wie z.B. Videokonferenzen würden durch einen hohen technischen Aufwand und die häufig ungenügenden Datenraten erschwert.	Dieses Argument ist ebenso grundsätzlich korrekt und eine Besserung dürfte sich erst mit einem weiteren Ausbau der Netztechnologie ergeben. Prinzipiell ist ein moderner PC mit einer Kamera für wenige hundert Mark und schnellen Netzzugang jedoch schon heute videokonferenzfähig.
Die Kommunikation über das Netz stelle sowieso schon eine rudimentäre Verständigungsform dar, eine Unterstützung hieße den Ausverkauf sozialer Fähigkeiten voranzutreiben.	Es ist wohl eher eine Glaubensfrage, ob man die Umwälzungen der neuen Medientechnologie als Erweiterung des psychosozialen Rahmens begrüßt oder als Schritt zu einer Vereinzelung des Individuums ansieht.

4.4 Zur Entwicklung einer Theorie von Cybertherapie

Mehr prozessorientierte als beziehungsorientierte Psychotherapeuten werden automatisierte Eingriffe sehr nützlich finden. Psychoanalytische therapeutische Ansätze, die mit phantasiebasierten Materialien (z. B. Traumarbeit oder auch Rollenspielen) arbeiten, können von der imaginären Dimension der computervermittelten Therapie verlockt werden. Es könnte sein, dass asynchrone Textkommunikation für Psychotherapeuten, die die Konstruktion einer persönlichen Situation betonen, nützlich ist. Psychoanalytiker werden vielleicht auch von der erhöhten Übertragung und Gegenübertragung in textbasierten Interaktionen fasziniert sein. Andererseits können jene Therapeuten – besonders humanistische Denker, die den therapeutischen

Ansatz einer direkten, interpersonalen Beziehung zum Mittelpunkt machen, jede Art des computervermittelten Eingriffs zurückweisen (Suler, 1998).

Es gibt mindestens drei Arten, computervermittelte Psychotherapie zu konzeptualisieren:

- Es kann von Computern als in bereits vorhandene Ansätze zu integrierende praktische Werkzeuge gedacht werden.
- Es kann eine Vielfalt von „neuen“ computervermittelten Therapiesettings definiert und entwickelt werden, wie z. B. „E-Mail-Therapie“ oder „Chat-Therapie“.
- Es könnte auch „Cyber-Therapie“ als alleinstehender, vielfältiger Stil psychotherapeutischer Interaktion konzeptualisiert werden, der sowohl dem Bedarf von verschiedenen Klienten als auch dem sich

ändernden Bedarf eines besonderen Klienten entspricht.

In einem weiteren Sinn dekonstruiert computervermittelter Kommunikation Psychotherapie, ebenso wie sie „Beziehungen“ im Allgemeinen dekonstruiert, und dann nicht nur die ihr eigenen elementaren Qualitäten zeigt, sondern auch Gelegenheit bietet, jene Qualitäten zu überprüfen. Computervermittelte Kommunikation bietet nach Suler (2000) die Möglichkeit, folgende Elemente zu kontrollieren:

- die zeitweilige Grenze und Nachrichtendosierung der therapeutischen Interaktion einschließlich des Grads der Spontaneität;
- wie viel der therapeutischen Begegnung gespeichert und überprüft werden kann;
- die visuellen, auditiven und textuellen Komponenten der Interaktion einschließlich der entstehenden Grade von Anonymität, Vertrautheit, und Übertragung wie auch die entstehende Betonung auf kognitive (Text) und emotionale (sinnliche) Prozesse;
- die imaginären und phantasiegesteuerten Aspekte der therapeutischen Begegnung, einschließlich der Fähigkeit, die mit diesen Aspekten verbundene unbewusste Dynamik zu nutzen;
- der Grad von menschlicher Gegenwart und Unsichtbarkeit, einschließlich der Möglichkeit, eine oder die ganze therapeutische Interaktion zu automatisieren;
- ob der therapeutische Prozess Interaktionen, die Eins-zu-Eins sind (einzelne Therapie), mehrere zu mehreren (kleine Gruppen), viele zu vielen (Gemeinschaften) und/oder eins zu vielen (Online-Journale, persönliche Websites) einschließt.

Die Vor- und Nachteile von verschiedenen Kommunikationswegen beachtend, stellt sich die therapeutische Frage, welche Art des Kanals am besten für einen besonderen Klienten mit einem besonderen Problem geeignet ist. Welche Kombination von Kanälen könnte am besten für eine Person funktionieren? Welche Sequenz von Kanälen könnte gut funktionieren? Es gibt zahlreiche Arten, wie die verschiedenen Elemente kombiniert werden können, um therapeutische Datenträger zu gestalten, die den Bedarf von Klienten ansprechen. Personen, die von intensiver Tiefenpsychotherapie profitieren können, könnten sich wahrscheinlich gut in reichen imaginären und phantasiegesteuerten Szenarien zurechtfinden, zwanghaftere Personen eher in textbasierten Umgebungen.

Integrierte Cyber-Therapie-Pakete, die alle Dimensionen zu einer „Multimedia-Cyber-Therapie“ kombinieren, könnte die Strategie der Wahl sein. Klienten könnten eine Vielfalt von Kommunikationswegen einschließlich sowohl jener, die sie bevorzugen, als auch jener, die ihnen fremd scheinen, erfahren und damit unterstützt werden, ihre kognitiven und sozialen Festigkeiten und Schwächen genauer zu lokalisieren. Den Übergang zwischen diesen verschiedenen Kanälen zusammen mit fortgesetzter Arbeit innerhalb eines nichtbevorzugten Kanals zu prüfen, kann zu neuen Selbsteinsichten und neuen Entwicklungsschritten führen.

Da sich die Technologie des Cyberspaces weiterentwickelt, ändern sich die Methoden für computervermit-

telte Psychotherapie auch. Traditionelle Theorien und Methoden werden immer wieder neu abgestimmt werden müssen. Eine kritische Komponente dieser Änderung wird eine sorgfältige Auswertung und vielleicht Reinterpretation von den mit der Praxis der Psychotherapie verbundenen ethischen Angelegenheiten sein. Die vorderste Sorge im Denken des Therapeuten sollte immer das Wohl und die Rechte des Klienten sein.

5. Resümee

Die Änderungen, die die neuen Technologien mit sich bringen, sind noch nicht absehbar. Mehrere Firmenkonsortien arbeiten zur Zeit an der völligen Vernetzung des Haushaltes, es werden schon Kühlschränke mit Internetanbindung (zum Online-Einkauf beim Supermarkt) angeboten etc.. Diagnoseprogramme, Therapierichtlinien oder Qualitätssicherung können den Psychotherapeuten in seiner Tätigkeit unterstützen, aber auch zu einer Einengung der individuellen Entscheidungsfreiheit führen.

Das Internet oder Nachfolgestrukturen werden immer größere Bereiche des täglichen Lebens beeinflussen. Es entwickelt sich ein „Markt“ für therapeutische und beratende Leistungen, für den schon jetzt die Regeln entwickelt werden müssen. Bleibt hier von der Seite der professionellen Helfer ein Vakuum, so besteht die Gefahr, daß sich unqualifizierte Angebote ausbreiten. Nur national begrenzte Gesetze und Regelungen helfen wenig gegen internationale Angebote. Der deutschsprachige „Therapeut“, der im Netz seine Dienste anbietet, kann dies von einem Server in Amerika oder sonst wo tun.

Psychologische Anwendungen im Internet gedeihen. Sie sind verschiedenster Natur und werden von verschiedenen Personen und Organisationen entwickelt, um einer Vielfalt von Problemen und Bedürfnissen gerecht zu werden. Weil dieser Bereich relativ jung ist, ist es wohl zu zeitig, Verallgemeinerungen zu machen, die die Auswirkungen betreffen.

Es scheint, dass eine Stufe erreicht ist, die Entwicklungen im Feld zu beobachten und zu kommunizieren, und wenn, dann einige allgemeine Meldungen hauptsächlich bezüglich Vorkehrungen und Empfehlungen zu formulieren. Offensichtlich potentielle Benutzer vor gefährlichen Aktivitäten zu schützen, ist notwendig, aber unzulänglich. Eine vor kurzem gegründete internationale Gesellschaft für geistige Gesundheit online (ISMHO) (www.ismho.org; <http://www.metanoia.org/imhs>; Health on the Net Foundation 1997) hat sich entschlossen, diese Ziele zu verfolgen, und bringt mit intensiven Diskussionen und konstruktiven Resolutionen erste Ergebnisse. Immer noch sollten einerseits Investitionen in weitreichendere Forschung, andererseits in die Aufklärung von Internetbenutzern und Dienstleistungsunternehmen hohe Priorität gegeben werden.

Auch die Psychotherapie fährt am Beginn eines neuen Millenniums auf jener Autobahn, die die Welt zu einem unbekanntem Zielort bringt. Um Schlaglöcher auf dieser Straße zu vermeiden, sind weitere Überlegungen und internationale Fachdiskussion dieser neuen,

bisher beispiellosen Entwicklung notwendig, um den sozialen Nutzen zu maximieren und die Kosten dieser Reise zu reduzieren.

6. Ausblick

Die Webtherapie lebt wie jede Therapie vom Vertrauen zum Therapeuten und von Vertraulichkeit unter den Klienten. Deshalb braucht die Webtherapie eine besondere Technologie. Die Patienten betreten mit Passwörtern die Cyberpraxis. Oft werden ihre Wortmeldungen verschlüsselt versandt. Manche Therapeuten setzen außerdem auf besondere Chatsoftware wie „Caucus“, das Struktur in die Textsplitter bringt, die von den Teilnehmern oftmals zur gleichen Zeit zum Psycho-Server gesandt werden. Das von der Washingtoner Softwarefirma Screen Porch LLC entwickelte Caucus-Programm verhindert, daß die Diskussion ihren roten Faden verliert. Sie ordnet die Themen und spielt den Wortbeiträgen auf dem Bildschirm die dazugehörigen Erwidierungen zu. Neue Themen, die von anderen Gruppenmitgliedern zu gleichen Zeit aufgebracht werden, werden später zugesendet.

Es ist nur eine Frage der Zeit, wann die Körpersprache nicht nur auf dem Monitor gezeigt, sondern bereits mit Rechnerhilfe analysiert werden kann. Am Massachusetts Institute of Technology (MIT) bei Boston entwickelte der Informatiker Prof. Irfan Essan bereits ein System, das im Menschengesicht die jeweilige Stimmungslage abliest. Eine Kamera fängt die Mienen ein und vergleicht sie mit Mustern, die ihnen Schauspieler eintrainiert haben. Essans Programm erkennt Gefühle mit achtundneunzigprozentiger Genauigkeit.

Später soll das System mit dem Scharfblick von Psychologen auch Gefühle erkennen, die der Mensch gerne verbergen möchte. Es bezieht dann die Sprache des gesamten Körpers in die Analyse ein. Essan träumt schon davon, dem Computer körperchemische Prozesse anzuvertrauen.

Indessen eignet sich der Computer bei manchen psychischen Beschwerden bereits als hervorragender Helfer: An der Universität von Washington testen Wissenschaftler erfolgreich Spiderworld, ein Virtual-Reality-System, das Menschen mit Spinnenphobie helfen soll. Unter dem Datenhelm und an der Seite eines Therapeuten treten die Patienten virtuellen Spinnen gegenüber, und mit dem Datenhandschuh schütteln sie ihnen die Hand, schließen „Frieden mit dem Feind“, erklärt Chef-forscher Hunter Hoffman.

Aber nicht alle Psychologen sind von dem neuen Medium begeistert. Professorin Kimberly Young von der Universität Pittsburgh im US-Bundesstaat Pennsylvania diagnostiziert bereits für viele Online-Plauderer „Internetsucht“. Young untersuchte das Verhalten von 400 Internetnutzern, die ihre Finger von der Maus nicht lassen können. Durchschnittlich 38 Stunden pro Woche flüchten sie in Chatrooms oder in Online-Spiele, schlüpfen in eine andere Identität. So gefangen, kommen sie nicht mehr vom Rechner los (Hendricks, 1998). Nicht Technikfreaks, sondern Leute, die wenig mit neuer Technik zu tun haben, wie z. B. Bankangestellte, verfallen der neuen Sucht. Die Psychologin bietet nun

Selbsthilfegruppen an, in denen die Süchtigen versuchen, die Selbstkontrolle zurückzuerlangen, die sie im Cyberspace verloren haben. Young hofft, dass sie dabei die Probleme erkennen, vor denen sie ins Internet geflüchtet sind. Die Selbsthilfegruppen sind rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche geöffnet – im Internet, in einem therapeutischen Chatroom.

Mit einem weiteren Ausbau der Netzstrukturen wird sicherlich die Übertragungsgeschwindigkeit deutlich steigen. Kosten- und Profilierungsdruck in den Therapiepraxen werden zu einer stärkeren Einbindung der neuen Medien führen.

Im (in weiten Sinn) therapeutischen Bereich sind u. a. durchaus vorstellbar:

- „Brauchbare“ Videokonferenzen entweder als Ergänzung der herkömmlichen Therapie oder evtl. als alternativer therapeutischer Rahmen;
- virtuelle Selbsthilfegruppen oder Therapiegruppen mit Chat oder Videokonferenz;
- Datenerhebung, Terminvergabe und Diagnostik (Fragebögen, Tests);
- Entspannungsverfahren in der „virtuellen Gruppe“ (Text über Audioverbindung, Besprechung über Chat).

Eine moderne psychotherapeutische Praxis könnte bald so organisiert sein: Der Therapeut stellt sich im Netz mit einer ausführlichen Homepage vor, in der er seine Qualifikation und Therapiemethoden vorstellt. Gleichzeitig kann er angeben, wann bei ihm Termine frei sind. Interessenten erreichen ihn über E-Mail, die Datenübertragung erfolgt verschlüsselt. Zu bestimmten Zeiten könnte der Therapeut online über Chat erreichbar sein, evtl. mit Videobild. Der Klient kann ihm nun online sein Problem schildern, zusammen wird überlegt, ob eine Therapie indiziert ist und welche Form die Therapie haben sollte. Man könnte also sozusagen das Erstgespräch über das Netz führen. Vereinbaren beide Seiten den Beginn einer Therapie, so findet diese in traditioneller Weise in der Praxis statt, sie könnte jedoch im Bedarfsfall durch E-Mail-Kontakt ergänzt werden. Schon vor der Therapie könnte eine Fragebogen-Diagnostik und standardisierte erste Anamneseerhebung computerisiert über das Netz erfolgen. Parallel zu der Therapie kann der Patient, soweit es indiziert ist, an Selbsthilfegruppen, ob von Angesicht zu Angesicht oder virtuell, Mailinglisten, Newsgroups etc. verwiesen werden.

Literatur

- Adams R (1990) Self-help, social work and empowerment. Macmillan, Houndmills
- Barak A, Safir M (1997) Sex on the Internet: an Israeli perspective. *Journal of Sex Education and Therapy* 22: 67–73
- Bosworth K, Gustafson D (1991) CHES: providing decision support for reducing health risk behavior and improving access to health services. *Interfaces* 3: 93–104
- Brennan P, Ripich S, Moore S (1991) The use of home-based computers to support persons living with AIDS/ARC. *J Community Health Nurs* 8: 3–14
- Brooke T (1995) Cyberspace. Storming digital heaven. *SCP Journal* 19/4–20/1: 6–11

- Brooks T (1995) The Faustian bargain. Computers and human potential. *SCP Journal* 19/4–20/1: 49
- Buxton W, Sellen A, Sheasby M (1997) Interfaces for multiparty videoconferences. In: Finn K, Sellen A, Wilbur S (eds) *Video-mediated communication: computers, cognition, and work*. Erlbaum, Mahwah, pp 385–400
- Clark R, Maynard M (1998) Using online technology for secondary analysis of survey research data – „count globally, think locally.“ *Social Science Computer Review* 16: 58–71
- Cooper A (1998) Sexuality and the Internet: surfing into the new millennium. *CyberPsychology and Behavior* 1: 187–193
- Crowcroft J (1997) Supporting videoconferencing on the Internet. In: Finn K, Sellen A, Wilbur S (eds) *Video-mediated communication: computers, cognition, and work*. Erlbaum, Mahwah, pp 519–540
- Döring N (1999) *Die Sozialpsychologie des Internet*. Hogrefe, Göttingen
- Gartner A (1998) Professionals and self-help: the uses of creative tension. Online. Internet: <http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art06984>, 6. 2. 1999
- Gartner A, Riessman F (1984) *The self-help revolution*. Human Sciences Press, New York
- Garton L, Haythornthwaite C, Wellman B (1997) Studying online social networks. *Journal of Computer-Mediated Communication* 3/1. Online. Internet: <http://jcmc.huji.ac.il/vol3/issue1/garton.html>, 6. 2. 1999
- Gray R (1997) A tour of the World Wide Web for school counselors. *Technological Horizons in Education (T.H.E.) Journal*. Online. Internet: <http://www.thejournal.com/journal/magazine/97/sep/excl1.html>, 6. 2. 1999
- Grohol J (1998) *The insider's guide to mental health resources online*. Guilford, New York
- Hartman K (1998) Technology and the school counselor. *Education Week*. Online. Internet: <http://www.edweek.com/htbin/fastweb?getdoc+view4+ew1998+1630+0+wAAA+%26%28in>, 4. 3. 2000
- Health on the Net Foundation (1997) *Health on the Net Foundation code of conduct for medical and health web sites*. Online. Internet: <http://www.hon.ch/HONcode/Conduct.html>, 4. 3. 2000
- Hendricks B (1998) Psychotherapie auf der Couch: Das World Wide Web als Therapieraum. *Süddeutsche Zeitung* vom 18. 10. 1998. Online. Internet: http://www.sueddeutsche.de/aktuell/beila_a.htm, 8. 8. 2000
- Hsiung R (1997) The student counseling virtual pamphlet collection: an innovative resource. *Behav Res Methods Instrum Comput* 29: 154–157
- Ishak W, Burt T (1998) Computer applications in psychiatry: role in patient care, education, research, and communication. *CyberPsychology and Behavior* 1: 147–150
- Jaffe J, Lee Y, Huang L, Oshagan H (1995) Gender, pseudonyms, and computer-mediated communication: masking identities and baring souls. Paper presented at the 45th Annual Conference of the International Communication Association, Albuquerque, New Mexico. Online. Internet: <http://research.haifa.ac.il/~jmjaffe/genderpseudocmc>, 21. 2. 1999
- Janssen L (1998) *Auf der virtuellen Couch. Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet*. Psychiatrie-Verlag, Bonn
- Jones S (eds) (1995) *Cybersociety: computer-mediated communication and community*. Sage, London
- King S, Engi S, Poulos S (1998) Using the Internet to assist family therapy. *British Journal of Guidance and Counseling* 26: 43–52
- Kruger L, Cohen S, Marca D, Matthews L (1996) Using the Internet to extend training in team problem-solving. *Behav Res Methods Instrum Comput* 28: 248–252
- Kuster J, Poburka B (1998) The Internet: a bridge between research and practice. *Topics in Language Disorders* 18: 71–87
- Lajoie M (1996) Psychoanalysis and cyberspace. In: Shields R (ed) *Cultures of Internet: virtual spaces, real histories, living bodies*. Sage, London, pp 153–169
- Lloyd M (1996) Have you had a long-distance therapeutic relationship? You will. *Ethics and Behavior* 6: 169–172
- McKenna K, Katelyn Y, Bargh J (1998) Coming out in the age of the Internet: identity „demarginalization“ through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology* 75: 681–694
- Mehta R, Sivadas E (1995) Comparing response rates and response content in mail versus electronic mail surveys. *Journal of the Market Research Society* 37: 429–439
- Moore J (1995) Virtual man. *SCP Journal* 19/4–20/1: 32
- Morris M, Ogan C (1996) The Internet as mass medium. *Journal of Communication* 46: 39–50
- Murphy L, Mitchell D (1998) When writing helps to heal: e-mail as therapy. *British Journal of Guidance and Counseling* 26: 21–32
- Polauf J (1998) Psychotherapy on the internet: theory and technique. Online. Internet: <http://www.nyreferrals.com/psychotherapy>, 8. 2. 1999
- Salem D, Bogar G, Reid C (1997) Mutual help goes online. *Journal of Community Psychology* 25: 189–207
- Sampson J, Kolodinsky R, Greeno B (1997) Counseling on the information highway: future possibilities and potential problems. *Journal of Counseling and Development* 75: 203–212
- Sanders P, Rosenfield M (1998) Counselling at a distance: challenges and new initiatives. *British Journal of Guidance and Counseling* 26: 5–10
- Schmidt W (1997a) World-Wide Web survey research: benefits, potential problems, and solutions. *Behav Res Methods Instrum Comput* 29: 274–279
- Schmidt W (1997b) World-Wide Web survey research made easy with WWW Survey Assistant. *Behav Res Methods Instrum Comput* 29: 303–305
- Shapiro D, Schulman C (1996) Ethical and legal issues in e-mail therapy. *Ethics and Behavior* 6: 107–124
- Smith M, Leigh, B (1997) Virtual subjects: using the Internet as an alternative source of subjects and research environment. *Behav Res Methods Instrum Comput* 29: 496–505
- Sokoliuk M (1999) Online-Psychotherapie: Möglichkeit oder Unsinn? Online. Internet: <http://home.t-online.de/home/matthias.sokoliuk/online.htm>, 7. 4. 2000
- Stamm B (1998) Clinical applications of telehealth in mental health care. *Professional Psychology: Research and Practice* 29: 536–542
- Stricker G (1996) Psychotherapy in cyberspace. *Ethics and Behavior* 6: 175–177
- Suler J (1998) Online psychotherapy and counseling. Online. Internet: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/therapy.html>, 11. 2. 1999
- Suler J (2000) Psychotherapy in Cyberspace. Online. Internet: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/therapy.html>, 12. 8. 2000
- Swoboda W, Muehlberger N, Weitkumat R, Schneeweiss S (1997) Internet surveys by direct mailing: An innovative way of collecting data. *Social Science Computer Review* 15: 242–255
- Thomas D, Forcht K, Counts P (1998) Legal considerations of Internet use – issues to be addressed. *Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy* 8: 70–74
- Troester A, Paolo A, Glatt S, Hubble J, Koller W (1995) „Interactive video conferencing“ in the provision of neuropsychological services to rural areas. *Journal of Community Psychology* 23: 85–88
- Turkle S (1995) *Leben im Netz. Identität in Zeiten des Internet*. Rowohlt, Reinbek

Uecker E (1997) Psychodynamic considerations of online counseling. Perspectives: a Mental Health Magazine January-February 1997. Online. Internet: <http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art01971.htm>, 11. 2. 1999

Wallace P (1999) The psychology of the Internet. University Press, Cambridge

White B, Madara E (1998) The self-help sourcebook: your guide to community & online support groups. Northwest Covenant Medical Center, Denville

Zarate C, Weinstock L, Cukor P, Morabito C, Leahy L, Burns C, Bear L (1997) Applicability of telemedicine for assessing

patients with schizophrenia: Acceptance and reliability. J Clin Psychiatry 58: 22–25

Zgodzinski D (2000) Cybertherapy. Internet World 96: 50–53

Zimmermann T (2000) „Ich bin drin!“ Erkundungen in einem unbekanntem Territorium. Psychologie heute 5: 36–42

Korrespondenz: Dr. Alexander Kucera, Reimergasse 7, A-2542 Kottlingbrunn, Österreich,
E-mail: alexander.kucera@psychotherapeutonline.at,
www.psychotherapeutonline.at

Dr. Alexander Kucera, Psychotherapeut in freier Praxis und im Niederösterreichischen Heilpädagogischen Zentrum Hinterbrühl, Mitarbeiter am Religionspädagogischen Institut der Erzdiözese Wien sowie Lehrer im Höheren Schulbereich für Informatik, Psychologie, Philosophie und Religion.