Angst-Therapie mit Virtual Reality

HNA-Telefonsprechstunde: Hans-J. Martin beantwortete Fragen zu neuartigem Behandlungsansatz

Platzangst, Flugangst, Ängste vor geschlossenen Räumen, vor Fahrten mit dem Aufzug, Höhenangst, große Menschenansammlungen oder Autobahnen mit engen Baustellen – all das sind typische Symptome einer Angststörung. Die Liste der Situationen, die von Angstpatienten vermieden werden, ist lang. Angststörungen können zu schweren sozialen Phobien führen, bei denen Betroffene kaum noch ihr Haus oder ihre Wohnung verlassen.

Trotz vielfacher, erfolgreicher Therapiemöglichkeiten bleibt am Ende immer noch die Konfrontation mit der realen Situation. „Gerade die Konfrontation mit der realen Situation stellt für die Betroffenen immer noch eine große Herausforderung dar“, sagt Hans-J. Martin, NCT-Coaching. Dies lasse sich in keiner klassischen Therapiesitzung nachstellen. Martin: „Die Virtual Reality-Technik ist jedoch ein geeignetes Instrument, um in einer sicheren und professionellen Umgebung unter Anwesenheit des Therapeuten diese Situationen aufzusuchen und zu trainieren.“ Alleiniges Training zu Hause sei nicht empfehlenswert.

In der HNA-Telefonsprechstunde beantwortete Martin Fragen unserer Leser rund um den Einsatz der Virtual Reality-Technik mittels spezieller Brillen, sogenannter VR-Brillen, bei der Therapie von Angststörungen.

Virtual Reality: Mithilfe der wirklichkeitsgetreuen, dreidimensionalen Darstellung kann die Konfrontation mit angstauslösenden Situationen in sicherer Umgebung trainiert werden. Foto:Melpomene - Fotolia

Zur Person

Hans-J. Martin

Hans-J. Martin ist seit mehr als zehn Jahren Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie. Seit dem Jahr 2008 ist er mit eigener Praxis in Kassel niedergelassen. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung von Menschen mit Angststörungen und Depressionen.

Ich (weiblich, 37) habe aufgrund von Vorerkrankungen erheblich Angst vor dem Fahrradfahren, vor allem vor dem Bergabfahren. Wäre diese Angst mithilfe der Virtual Reality-Technik therapierbar? Wie funktioniert das Verfahren?

Hans-J. Martin: „Grundsätzlich ist die VR-Technik für die Therapie dieses Störungsbildes gut geeignet. Wenn die Patienten die VR-Brille aufsetzen, befinden sie sich praktisch in einem abgeschlossenen, dreidimensionalen Raum. Auf diese Weise können sie virtuell, aber sehr realitätsnah, die gleichen Situationen aufsuchen, die Ängste auslösen. Dabei geht man sehr behutsam vor, steigert die Dosis schrittweise.

Dadurch, dass angstbesetzte Situationen sehr wirklichkeitsgetreu nachgestellt werden können, sinkt aufgrund der neurobiologischen und neurochemischen Prozesse im Gehirn der Angstpegel deutlich. Die Bereitschaft der Betroffenen steigt deutlich, sich auch in der Realität diesen Situationen zu stellen.

Der Vorteil: Das Ganze findet in einer sicheren und professionellen Umgebung statt, der Therapeut kann jederzeit eingreifen.

Das Virtual Reality-Training ersetzt auf gar keinen Fall die psychotherapeutische Arbeit. Durch das gleichzeitige Trainieren mit VR-Brillen wird allerdings insgesamt eine mentale Stärkung erreicht, die es den Betroffenen ermöglicht, aus den quälenden Angstspiralen herauszukommen.“

Ich (weiblich, 52) habe Angst, in die Stadt zu gehen und Auto zu fahren. Seit etwa zwei Jahren meide ich Menschenansammlungen. In zwei Tagen habe ich einen Termin in der Stadt. Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll. Wäre die VR-Technik eine Option für mich?

Martin: Menschenansammlungen und Autofahrten sind Situationen, die man mit der VR-Technik wunderbar trainieren kann. Der große Vorteil: Sie können jederzeit ‚stopp‘ sagen und die Situation beenden.

Man beginnt beim VR-Training mit der Analyse der angstauslösenden Situationen. Im Laufe der Zeit steigert man die Dauer und Intensität des Trainings.

Meine Tochter (16) hat Angst, sich zu erbrechen. Sie leidet aber nicht unter einer Essstörung und auch nicht unter Magersucht. Wenn sie aus dem Haus geht, isst sie nichts aus Angst, sie könnte brechen. Das ist vor allem für die Zeit in der Schule ein Problem. Akut ist das Problem seit der Pubertät. Wäre die VR-Technik eine Therapieoption?

Martin: Zunächst ist es sehr wichtig, dass man psychotherapeutisch herausfindet, was hinter der Störung steckt. Gerade für Schüler ist es sehr wichtig, morgens zu frühstücken. Mit der Virtual Reality-Technik können Situationen in Klassenräumen und in der Schule mit der VR-Brille gut trainiert werden.

Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert. Denn gerade bei Angststörungen ist die Gefahr, dass diese chronisch werden, sehr hoch. Je früher Angststörungen therapiert werden, desto besser.

Kontakt

NCT Coaching
Hans J. Martin
Wilhelmshöher Allee 286
34131 Kassel
0561/4500650
www.Psychologischehilfe-Kassel.de