

Virtual Reality Expositionstherapie (VRET)

Vorteile und Effektivität einer neuen Methode zur verhaltenstherapeutischen Behandlung von Angststörungen

Virtual Reality Exposure Therapy (VRET): Advantages and Efficacy of a New Behavior Therapeutic Method for Treating Anxiety Disorders

Andreas Mühlberger & Paul Pauli

Themenschwerpunkt Computergestützte Psychologie

Zusammenfassung

Die verhaltenstherapeutische Methode der Reizexposition ist die aktuell effektivste Methode zur Behandlung von Angststörungen, insbesondere Phobien. Die notwendige Exposition mit der angstbesetzten Situation kann, wie neuere Studien zeigen, auch mittels computergenerierter Virtueller Realität (VR) erfolgen, ohne an Effektivität einzubüßen. Die VR Expositionsbehandlung wurde bisher sehr erfolgreich zur Behandlung von Phobien, insbesondere Höhen- und Flugphobie, eingesetzt. Erste Effektivitätsnachweise für andere Angststörungen (Posttraumatische Belastungsstörung, soziale Phobie, Panikstörung) liegen ebenfalls vor. Studien über die Wirkmechanismen dieses Ansatzes konnten bestätigen, dass die virtuellen Welten Angst und physiologische Erregung auslösen. Der Einsatz virtueller Welten zur Behandlung anderer psychischer Störungen wie Autismus, Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung und Suchtstörungen wird aktuell erprobt. Die Verfügbarkeit von VR Systemen zur Angstbehandlung wird in den nächsten Jahren deutlich zunehmen, so dass die VR Expositionsbehandlung sich wahrscheinlich als effektiver Routine-Behandlungsansatz etablieren wird.

Abstract

The behavior therapeutic method of cue exposure is currently the most effective method to treat anxiety disorders, especially phobias. Recent studies confirmed that the necessary exposure to fear eliciting situations can be done within computer-generated virtual reality (VR) with similar efficacy. Up to now VR exposure therapy has been effectively used to treat phobias, especially height and flight phobia. First positive results for the treatment of other phobias have been published. Research concerning the mechanism of action showed that virtual reality induces fear and physiological reactions. The use of virtual reality to treat other psychic disorders like autism, hypervigilance attention-deficit disorder (ADHD),

and drug addiction are currently under investigation. The availability of VR systems to treat anxiety disorders will expand during the next years and VR exposure treatment will probably establish as an effective state of the art treatment.

1. Die Expositionstherapie zur Behandlung von Phobien

Die kognitive Verhaltenstherapie als Standardmethode zur Behandlung spezifischer Phobien will erreichen, dass der Patient die zuvor angstausslösenden Situationen oder Objekte nicht mehr meidet und im Idealfall keine Angst mehr erlebt. Speziell die Expositionstherapie hat sich als äußerst erfolgreiche Methode zur Bewältigung spezifischer Phobien bewährt; die Erfolgsquote liegt zwischen 77-95% (Öst, 2000).

Bei der Expositionstherapie werden die Patienten dazu angeleitet, angstbesetzte Objekte oder Situationen nicht mehr zu vermeiden, sondern gezielt aufzusuchen. Besonders wichtig dabei ist die vorhergehende Erarbeitung des Therapierationals. Dazu werden Informationen zur Angst vermittelt, und für jeden Patienten wird individuell der Verlauf und die Symptomatik der Störung sowie, im Rahmen einer Verhaltensanalyse, die auslösenden Bedingungen, die Reaktionen und die Konsequenzen der Angst oder des Vermeidungsverhaltens exploriert. Der Patient soll verstehen, dass es aufgrund von kognitiven und biopsychologischen Mechanismen für die Angstbewältigung wichtig ist, sich ganz auf die erlebte Angst einzulassen und keine Vermeidungsstrategien oder Rituale zur Verminderung der Angst anzuwenden. Nur so kann er erleben, dass die Angst unbegründet ist, sich die Angst im Verlauf der Exposition vermindert, die befürchteten Katastrophen nicht eintreten und er die Situation erfolgreich bewältigen kann.

Die neuesten Entwicklungen gehen dahin, die angstauslösenden Situationen oder Objekte mittels Virtueller