

Wir stellen vor ...

Angst meets virtuelle Realität: Phobius – das erste „VR“-Phobie-Zentrum im deutschsprachigen Raum

Der Angst wirklich ins Auge sehen! Das ist seit 2017 in Wien mit einer speziellen technologischen Lösung möglich. Phobius verbindet bewährte Therapiemethoden mit neuen Technologien der „Virtual Reality“ und erzielt so schnelle Erfolge bei der Angstbehandlung.

Angst ist per se nichts Schlimmes. Eigentlich fungiert sie als ein natürlicher Schutzmechanismus. Damals in der Steinzeit, als es lebensnotwendig war, verhalf sie uns mit erhöhtem Puls und besonders sensibler Aufmerksamkeit in gefährlichen Situationen schneller fliehen zu können. In der heutigen Zeit brauchen wir den Fluchtreflex in der Regel nicht mehr – Angst gibt es dennoch, ausgelöst durch Stress oder Traumata. Dabei kann die Angst, wenn sie überhandnimmt, das alltägliche Leben empfindlich einschränken. Das geht plötzlich oder ganz schleichend. Phobien sind extreme Ängste vor eigentlich harmlosen Dingen, wie z. B. Tiere oder besonderen Situationen, wie beispielsweise engen Räumen. Aktuell gibt es rund 650 verschiedene Arten von Phobien und circa 15-29 % der Bevölkerung leiden an ihnen. Dazu zählen z. B. Spinnenphobien, die Angst vor der Höhe, soziale Phobien oder Flugangst.

Phobien 2.0 – virtuelle Behandlung gegen echte Angst?

Die Psychologen Johannes Lanzinger, M.Sc und Mag. Christian Dingemann haben sich auf die Behandlung von Phobien mit einer neuen, technologischen Lösung spezialisiert. Bei Phobius nutzen sie „Virtual Reality“, um sichere Behandlungssituationen für AngstpatientInnen zu erschaffen. Mit der virtuellen Realität entsteht in Echtzeit eine computergenerierte, interaktive virtuelle Umgebung, die unmittelbar in den Behandlungen genutzt wird. Damit können PatientInnen der Angst direkt ins Auge blicken und sie im Anschluss mit ganz neuen Augen sehen.

Ängste und Phobien werden seit jeher behandelt. Am besten eignet sich dazu die Konfrontationstherapie. Auch das PsychologInnenteam bei Phobius macht sich diese Therapieform zu Nutze und arbeitet dabei ausschließlich evidenzbasiert nach den S3-Leitlinien für Angststörungen (2014). Für circa acht bis zehn Sitzungen wird mit den PatientInnen ein individueller Therapieplan ausgearbeitet, in dem auch die Konfrontation mit der Angst ein wichtiger Bestandteil ist. Um unterschiedliche Phobien und Ängste mit den entsprechenden

angstauslösenden Reizen konfrontieren zu können, arbeitet Phobius mit einem internationalen Team von VR-Software-Entwicklern zusammen, die passende virtuelle Umgebungen generieren – vom Klippenpanorama zum Flugzeugstart bis zur Vogelspinne. In den gemeinsamen Sitzungen lernen die PatientInnen besondere Techniken, um mit ihrer persönlichen Angst besser umzugehen. Darüber hinaus wird über Psychoedukation das nötige Wissen vermittelt, mit welchen Mechanismen der Körper in Angstsituationen reagieren kann.

„Wir wollen die Grenzen der konventionellen Behandlungsmethoden aufbrechen und Angstpatienten neue Lichtblicke schenken. Wir haben die Möglichkeit, eine sichere Umgebung in der virtuellen Realität zu erschaffen. Durch die VR-Technik empfinden die PatientInnen die gezeigte Umgebung als Realität“, so die Gründer Christian Dingemann und Johannes Lanzinger: „Das Gute: Unsere Realität ist steuerbar und wir nutzen unser Material analog zu den jeweiligen, individuellen Ängsten. Die direkte, sichere Konfrontation ist im echten Leben kaum möglich, denn auch trotz guter Vorbereitung kann die Konfrontation immer anders verlaufen als geplant. Zudem ist das Klettern bis in die Alpen oder der gemeinsame Start in einem Flugzeug äußerst zeitaufwendig. Mit der Virtual Reality können wir an Ort und Stelle arbeiten und dabei jede mögliche Umgebung simulieren. Klinische Studien beweisen es: Die Virtual Reality steht der echten Konfrontation in seiner Wirkung in nichts nach.“

Vorteile der virtuellen Welt

Die Konfrontationstherapie gibt es zwar schon seit den 1960er-Jahren und ihre Wirksamkeit wurde unzählige Male in Studien bestätigt, doch gab es bisher ein großes Problem: Sie ist logistisch extrem aufwendig. So müssten TherapeutInnen etwa die PatientInnen immer wieder in einen Zoo, ein Hochhaus oder gar bei den Flügeln begleiten, um die Symptome nachhaltig in den Griff zu bekommen. Genau hier kommt bei Phobius die virtuelle Realität – in Form einer eigenen VR-Brille – zum Einsatz, mit der beinahe jeder Phobie mit entsprechenden Programmen ins Auge gesehen werden kann. „Insgesamt sind über 60 % des Gehirns an der Verarbeitung der visuellen Reize beteiligt“, so die Psychologen. Das Gehirn kann tatsächlich nicht unterscheiden, ob die Wahrnehmung real oder künstlich ist.

Die virtuelle Realität stellt bei Phobius jedoch nicht den letzten Schritt der Behandlung dar. Die In-virtuo-Exposition ist ein äußerst hilfreicher Schritt, um PatientInnen auf die „echte“ Welt vorzubereiten. Sobald man sich in der virtuellen Welt sicher fühlt, beginnt der letzte Schritt der Expositionstherapie – die Konfronta-

tion in vivo. Der angstbesetzten Situation wird mit Hilfe der PsychologInnen behutsam begegnet. Dabei bleiben keine PatientInnenwünsche offen. Ob zum Ausflug auf den Donauturm, ins Reptilienhaus auf Tuchfühlung mit Vogelspinnen oder mit dem Flugzeug in die Lüfte: Bei Phobius werden der Kreativität keine Grenzen gesetzt, um der Angst ins Auge sehen zu können!

Kontakt

Phobius – Phobie Zentrum Wien

Neubadgasse 4/2
A-1010 Wien
Telefon: +43 (0)1 29 3 6040
kontakt@phobius.at