

# Avatar-Therapie: Mit den Stimmen sprechen

Von Susanne Jaeger

► Obwohl sie Medikamente nehmen, hören etwa 25 Prozent der Menschen mit einer Psychoseerkrankung weiterhin Stimmen. Oft werden diese Stimmen als übermächtig und boshaft erlebt. Insbesondere die Erfahrung, ihnen gegenüber machtlos zu sein, ist sehr belastend. Aus der Stimmenhörerbewegung, aber auch aus der Forschung weiß man, dass es Betroffenen helfen kann, sich weniger wehrlos zu fühlen, wenn es ihnen gelingt, mit ihren Stimmen ins Gespräch zu kommen, statt angestrengt zu versuchen, sie zu ignorieren. Dieses Gespräch in Gang zu bringen und zu fördern, ist das Ziel eines neueren Therapieansatzes aus England, der zunächst ein wenig nach Science-Fiction klingt: Avatar-Therapie.

Unterstützt von ihrem Therapeuten erschaffen Betroffene am Computer eine Kunstfigur, die die störende Stimme repräsentiert. Hierfür wird anhand von Tonbeispielen diejenige Stimme gesucht, die wie die gehörte Stimme klingt. Außerdem wird für die Stimme, ähnlich wie bei der Erstellung eines Phantombilds, ein passendes Gesicht gefunden, das später als Computeranimation vom Bildschirm aus mit dem Betroffenen spricht. Schrittweise lernen die Betroffenen, diese Stimme in die Schranken zu weisen. Sie erfahren so, dass sie ihren Stimmen nicht ohnmächtig ausgeliefert sind.

## Wie läuft Avatar-Therapie ab?

Der Therapeut hat in der Avatar-Therapie zwei Rollen: Einerseits ist er der Coach, der seinen Klienten anleitet und ermutigt, mit dem Avatar in Kontakt zu treten. Andererseits nimmt er die Rolle des Avatars ein: Er äußert also z.B. Vorwürfe oder Beschimpfungen. Die Aufgabe des Klienten ist es, dieser Stimme Widerstand zu leisten und die Stimme und ihre Inhalte unter Kontrolle zu bringen.

Mit der Figur auf dem Monitor zu sprechen, fühlt sich für die Betroffenen nach den bisherigen Erfahrungen der Forscher erstaunlich echt an. Der direkte Kontakt mit dem Avatar beträgt in einer Therapiestunde ca. zehn Minuten. Die restliche Zeit wird zur Ermutigung und zum Einüben passender Reaktionen auf die Stimme verwendet (z.B. »Ich höre dir gar nicht zu«, »Das stimmt nicht, was du sagst«) sowie zur Nachbesprechung. Üblich ist es außerdem, den Klienten eine Aufzeichnung des Gesprächs mit dem Avatar mitzugeben, mit der Bitte, sie sich zu Hause anzuhören, insbesondere, wenn Stimmen auftreten.

In einer Studie mit 150 Teilnehmenden wurde die Avatar-Therapie nun überprüft. Bei allen Teilnehmenden war eine Erkrankung aus dem Bereich der Schizophrenien oder der affektiven Psychosen diagnostiziert worden. Alle litten trotz antipsychotischer Medikation seit über einem Jahr unter Stimmenhören. Sie wurden nun nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugeteilt: Die eine Gruppe erhielt insgesamt sechs wöchentliche Sitzungen mit Avatar-Therapie. Die Kontrollgruppe erhielt im selben Umfang stützende, beratende Gespräche, die aber nicht direkt mit dem Stimmenhören zu tun hatten. In beiden Gruppen erhielten die Teilnehmenden jedes Mal eine Aufnahme ihrer Therapiesitzung, um sie zu Hause anzuhören: das Gespräch mit dem Avatar oder die zehn wichtigsten Minuten aus der Beratungsstunde. Zu Beginn der

Therapie, nach 12 und nach 24 Wochen wurden Häufigkeit, Dauer, Intensität und Qualität des Stimmenhörens sowie weiterer Merkmale von unabhängigen Forschern erhoben. Sie durften nicht wissen, welcher Gruppe ihr Gegenüber zugeteilt worden war. Außerdem wurden sämtliche auffälligen Ereignisse erfasst, die im Umfeld der Therapie auftraten, z.B. Krankenseinweisungen, Suizidversuche, Kontakte mit der Polizei etc.

## Auseinandersetzung mit der Stimme wirkt

Schon bei der Befragung nach zwölf Wochen stellte sich heraus, dass bei den Teilnehmenden der Avatar-Gruppe das Stimmenhören stärker zurückgegangen war als in der Kontrollgruppe. Auch die Belastung durch die Stimmen hatte sich deutlicher verringert, ebenso ihre wahrgenommene Macht. Das Ausmaß an berichteter Boshaftigkeit der Stimme veränderte sich hingegen nicht.

Die Ergebnisse der Avatar-Gruppe waren auch nach 24 Wochen noch stabil. Zu diesem Zeitpunkt gaben 14 Personen an, in der vergangenen Wochen nichts mehr gehört zu haben – acht in der Avatar-Gruppe, sechs in der Kontrollgruppe. Es zeigten sich nun aber auch Verbesserungen in der Gruppe, die nur unterstützende Beratung erhalten hatte, sodass im Endeffekt keine statistisch bedeutsamen Unterschiede mehr zwischen den beiden Gruppen nachgewiesen werden konnten. Im Laufe der Untersuchung gab es insgesamt zwölf Klinikeinweisungen, ansonsten so gut wie keine unerwünschten Ereignisse in beiden Gruppen.

Gerade vor dem Hintergrund der unzureichenden Wirkung der Medikamente bei allen Teilnehmenden, erscheint das Ergebnis der Studie beeindruckend. Avatar-Therapie scheint in der Lage zu sein, in nur wenigen Stunden entscheidende Verbesserungen herbeizuführen, die auch auf längere Sicht wirksam bleiben. Wenn auch mit der gebotenen Vorsicht schließen die Autoren aus ihrer Studie, dass in der Avatar-Therapie gerade aufgrund ihrer raschen Wirksamkeit ein großes Potenzial stecke, das es unbedingt weiterzuentwickeln und zu beforschen gelte. Interessant ist aber auch die Kontrollgruppe, die zwar nicht so schnell, aber am Ende genauso wirksam von der praktischen Beratung zum Leben mit Psychose profitierte. Die Auseinandersetzung mit der Erkrankung ist offenbar in jedem Fall heilsam. ◀

**Dr. Susanne Jaeger** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Versorgungsforschung am Standort Weissenau des ZfP Südwürttemberg mit Schwerpunkt auf den Themen Lebensqualität und Patientenautonomie.

Zum Nachlesen: Craig, T.K.; Rus-Calafell, M.; Ward, T.; Leff, J.P.; Huckvale, M.; Howarth, E.; Emsley, R.; Garety, P.A. (2018): AVATAR therapy for auditory verbal hallucinations in people with psychosis: a single-blind, randomised controlled trial. *Lancet Psychiatry* 5: 31–40

**Zur Homepage mit Filmbeispielen:** <http://www.phon.ucl.ac.uk/project/avtherapy/> <http://www.avatartherapy.co.uk/>