

Enter



Autor: MICHAEL AUST

# Rölnler Stadt-Anzeiger

MA  
GESUNDHEIT

## "Wer schreibt, traut sich mehr"

**Online-Beratung per E-Mail ist in einer Psychotherapie bislang nicht vorgesehen - Das sollte sich ändern, fordert ein Arzt**

*Herr Dr. Mück, haben Sie manchmal Angst, Ihre E-Mails zu öffnen?*

**HERBERT MÜCK** Warum?

*Weil Sie als Psychotherapeut Ihren Klienten anbieten, sich in Krisensituationen per E-Mail bei Ihnen zu melden. Es laufen doch sicher oft Mails mit düster-depressivem Inhalt bei Ihnen ein.*

**MÜCK** Das passiert sehr selten. Ich gehe nie mit Angst an den Rechner. Ich werde dieses Jahr 63 und habe im Laufe der Jahre eine gewisse berufliche Gelassenheit entwickelt. Auch weil ich weiß: Allein dadurch, dass mir der Betroffene schreibt, ist sein Druck schon ein wenig gemildert worden.

*Die wenigsten Ärzte und Psychotherapeuten bieten Patienten an, zwischen zwei Sitzungen per Email mit ihnen in Kontakt zu bleiben. Warum tun Sie das?*

**MÜCK** Das erste Mal habe ich das im Jahr 2000 einer Patientin angeboten, die es 20 Jahre lang nicht geschafft hatte, ihre Doktorarbeit fertigzuschreiben. Sie sollte zwischen den Sitzungen jeweils drei Seiten der Arbeit schreiben und mir zuschicken. Durch dieses einfache Mittel hat die Frau es geschafft, ihre Arbeit fertig zu bekommen. Damals reizte mich die Frage, ob der E-Mail-Kontakt vielleicht auch anderen Patienten hilft.

*Und, hilft er?*

**MÜCK** Ich habe damit über die Jahre fast nur gute Erfahrungen gemacht. Das Lesen und Verfassen von E-Mails unterstützt eine Psychotherapie sehr gut.

*Warum und wie wirkt denn eine E-Mail-Betreuung?*

**MÜCK** Es geht damit los, dass Klienten nicht unbetreut bleiben, wenn sie womöglich monatelang auf einen Therapieplatz warten müssen. Schon im Vorfeld schicke ich jedem, der bei mir anfragt, einen umfangreichen Lebensfragebogen zu, mit dem er sich auseinandersetzen muss. Bekomme ich den zurück, schicke ich anschließend Vertiefungsfragen. Damit hat die Therapie quasi schon begonnen. Das Geniale ist: Viele sagen, schon von diesem Augenblick an sei es ihnen bessergegangen.

*Weil die Patienten von Ihnen schriftlich dazu angeleitet werden, sich allein mit ihrem Problem auseinanderzusetzen?*

**MÜCK** Weil sie sich schon vor der ersten Sitzung in einer stützenden Beziehung sehen. Viele sind überrascht, dass sich überhaupt jemand mit ihrem Leben befasst. Wenn ich meine Vertiefungsfragen schicke, sehen sie: Der hat das tatsächlich gelesen. Schon tritt eine erste

Besserung ein. Außerdem brauche ich, wenn der Patient dann in die Praxis kommt, keine Daten mehr zu erheben - die Formalitäten fallen weg und man kann gleich loslegen.

*Dafür haben Sie vorab viel Arbeit gehabt. Auf eigene Kosten?*

**MÜCK** Wenn der Patient nicht in die Praxis kommt, geht das auf mein Risiko. Dann kann ich nichts mit der Kasse abrechnen. Das ist mir aber erst zweimal in all den Jahren passiert.

*Therapien, die komplett online stattfinden, sind Psychotherapeuten von der Berufsordnung verboten. Zahlt die Kasse für E-Mail-Beratung zwischen zwei Sitzungen überhaupt irgendetwas?*

**MÜCK** Internetgestützte Beratung als Ergänzung zu einer Face-to-Face-Therapie ist erlaubt. Allerdings gibt es dafür keine Gebührensätze. Abrechnen kann ich ohnehin nur die festgelegte Pauschale - ob ich einem Patienten nun zehn oder 60 E-Mails schreibe. Da müsste sich etwas ändern, denn der Aufwand für E-Mail-Beratungen ist hoch.

*Wieso eigentlich E-Mail? Warum telefonieren Sie nicht einfach zwischen zwei Sitzungen mit Ihren Patienten?*

**MÜCK** Weil ich sehe, wie ideal eine Email-Beratung die Therapie ergänzt. Es ist ein schnelles Medium, aber anders als beim Telefon hat man Zeit zum Antworten. Oft nutzen Patienten das auch in einer Krisensituation, etwa in der Nacht, wenn sich ein Telefonat nicht unbedingt anbietet. Beim Schreiben lassen sie den Druck raus, sind also schon etwas entlastet.

*Eine Art Schreibtherapie also.*

**MÜCK** Nicht nur. Einige Patienten können auch schriftlich besser Dinge ausdrücken, die ihnen aus Scham nicht über die Lippen kommen. Es gibt im Feedback-Bogen nach einer Sitzung immer die Rubrik: "Was ich mich in der Sitzung nicht zu sagen traute." Per E-Mail trauen sie sich dann. Viele bewahren die Korrespondenz auch auf für die Zeit nach der Therapie, als Handbuch, dass man sich in der Not noch einmal durchlesen kann.

*Klingt alles gut. Wenn es da nicht ein Riesenproblem gäbe: den Datenschutz. Wer möchte schon mit seinem Psychologen via Postkarte kommunizieren - sicherer ist eine Email nämlich auch nicht.*

**MÜCK** Dieses Problem benenne ich schon in der ersten Email mit dem Patienten. Der Kontakt ist nicht geschützt, das ist der Schwachpunkt. Darauf müssen sich die Patienten einlassen.

## **DAS GESPRÄCH FÜHRTE MICHAEL AUST**

### **Interview**

**Dr. Herbert Mück** ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Köln.

**Autor:** MICHAEL AUST

ID: 127389274 Name: MDS-A-CCE946FB-B53D-452E-BA42-138FE3B76521

© M. DuMont Schauberg Expedition der Kölnischen Zeitung GmbH & Co.

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages unzulässig. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Der Verlag übernimmt keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen sowie dafür, dass die Beiträge frei von Rechten Dritter sind.



Schliessen