



Foto: Demisprofil/Stock

Akrophobie

Virtual-Reality-Training vermindert die Höhenangst und ist schnell verfügbar

Unter klinisch manifester Höhenangst (Akrophobie) leiden circa 5 % der Bevölkerung. Psychotherapie gilt als Mittel der Wahl, erprobt wird aber auch ein Virtual-Reality-Training (VR), bei dem eine Software den Therapeuten ersetzt.

100 Personen mit klinisch gesicherter Akrophobie wurden randomisiert in eine VR-Gruppe (n = 49) und eine Kontrollgruppe (n = 51; standard of care). Die VR-Therapie bestand aus circa 6 Sitzungen à 30 Minuten. Die Teilnehmer schilderten dem virtuellen Coach Situationen, die Ängste auslösten. Die Software hielt Szenarien und Aufgaben unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bereit wie das virtuelle Betreten eines Büros im 10. Stockwerk, Werfen von Gegenständen in einen Abgrund und die Rettung einer Katze aus einem Baum. Die Teilneh-

mer sollten lernen, dass es in solchen Situationen keine oder nur eine geringe reale Gefahr gibt.

Die im Mittel 45 Jahre alten Patienten hatten durchschnittlich seit 30 Jahren Höhenangst. Im Durchschnitt nahmen sie an 4,6 Sitzungen teil (Behandlungsgruppe). Erfolgskriterium war die Veränderung im Heights Interpretation Questionnaire; Skala: 16–80 Punkte; je höher, desto ausgeprägter die Höhenangst). Zu Beginn lag der Wert in der Behandlungsgruppe bei 52,5 und in der Kontrollgruppe bei 54,2. Nach 2 Wochen Behandlung sank er um durchschnittlich 24,5 Punkte durch VR-Training, aber nur um 1,2 Punkte in der Kontrollgruppe. Die Ergebnisse waren auch nach 4 Wochen stabil. Möglicherweise, so die Autoren, könne ein längeres Training zusätzliche Benefits bringen.

Fazit: „Ein Virtual-Reality-Training ist eine erfolgreiche, schnell verfügbare, flexibel einsetzbare, gute Hilfestellung bei Akrophobie. Als niedrigschwelliges Angebot ist die Hürde für Patienten sehr gering, es anzunehmen“, erläutert die Psychotherapeutin Dr. med. Ursula Klingebiel aus Kempen. „Außerdem kann so die Wartezeit auf einen Therapieplatz sinnvoll genutzt werden. Es ist eine gute Ergänzung zu weiteren Unterstützungsmaßnahmen. Für eine langfristige Weiterentwicklung des Patienten und nicht nur zur Symptomreduktion ist meines Erachtens allerdings eine Face-to-Face Behandlung mit einem Therapeuten notwendig.“ **Dr. med. Ronald D. Gerste**

Freeman D, Haselton P, Freeman J, et al.: Automated psychological therapy using immersive virtual reality for treatment of fear of heights: a single-blind, parallel-group, randomised controlled trial. *Lancet Psychiatry* 2018; 5: 625–32.