



Wir stellen vor:

Prof. Dr. Thomas Berger

Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Bern

Prof. Thomas Berger forscht fürs Leben gern. Sein Ziel war es nie, einen bestimmten Preis zu bekommen oder Professor zu werden. Sein Antrieb ist, mit seiner Forschung Probleme zu lösen. Seine Onlinetools für die Psychotherapie leisten dazu einen Beitrag.

Sie wurden mit dem Wissenschaftspreis Marcel Benoist für innovative Beiträge zur Entwicklung von internetbasierten Psychotherapien ausgezeichnet. Was bedeutet Ihnen das?

Es ist natürlich sehr befriedigend, von aussen Anerkennung für die eigene Arbeit zu erfahren. Ohne gute Mitarbeitende wäre diese Arbeit jedoch nicht möglich gewesen, sodass ich diesen Preis auch als Preis für mein Team verstehe. Eine solche Auszeichnung erhöht zudem die Visibilität für die Arbeit, die wir machen, und trägt zu deren Verbreitung bei. Es gibt viele Menschen mit psychischen Störungen in unserer Gesellschaft, und ein hoher Anteil von ihnen kann mit konventionellen Therapiemethoden nicht erreicht werden. So trägt unsere Forschung dazu bei, Menschen mit psychischen Problemen alternative oder ergänzende Möglichkeiten zur Therapie zu bieten.

Warum begannen Sie sich überhaupt für onlinebasierte Psychotherapie zu interessieren?

Es geht hier um Forschung, die versucht, ein Problem zu lösen. Das interessiert mich. Mit onlinebasierten Therapieansätzen können zusätzlich die Menschen erreicht werden, die sonst keine Therapie suchen oder finden und nicht oder nicht so stark von einer konventionellen Therapie profitieren. Ich habe ausserdem ein Flair fürs Programmieren. Die ersten Tools habe ich mit dem Aufkommen des Internets selbst programmiert. Ziel meiner Forschung ist es mitzuhelfen, die Prävalenz- und die Inzidenzrate von psychischen Störungen zu reduzieren, einerseits durch Onlineselbsthilfprogramme, andererseits durch therapieergänzende Onlinetools.

Beruflicher Werdegang kurz und knapp

Prof. Thomas Berger studierte Psychologie in Bern, hat an der Universität Freiburg im Breisgau promoviert und arbeitete an den Universitäten Genf und Bern als Oberassistent. Danach forschte er mit einem SNF-Stipendium im schwedischen Lingköping und habilitierte anschliessend in Bern. Ab 2013 forschte und lehrte er im Rahmen einer SNF-Förderungsprofessur an der Universität Bern, und seit 2018 ist er am Institut für Psychologie ordentlicher Professor und Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie. Thomas Berger wurde für seine Forschung bereits mehrfach ausgezeichnet, unter anderem 2014 mit dem SPR Outstanding Early Career Achievement Award und zuletzt mit dem Marcel-Benoist-Wissenschaftspreis 2021.

Wo stehen wir heute in der Entwicklung von Onlinetherapien, was braucht es noch?

Es gibt sehr viel Forschung, die zeigt, dass Onlinetherapien wirksam sein können. Trotzdem sind sie in der Schweiz noch nicht in der Routinepraxis implementiert. Das führt zur Forschungsfrage, wie man die Onlinetherapie in die Routinepraxis implementieren kann, damit sie für Patienten und für Therapeuten von Nutzen ist. Es gibt je nach Bedürfnis verschiedene Instrumente. Einerseits Onlineselbsthilfprogramme, die selbstständig erarbeitet werden können. Andererseits kann für Patienten, die mehr Kontakt brauchen, eine Onlineintervention, ergänzend zur Face-to-Face-Therapie, nützlich sein, zum Beispiel in Form von Onlinehausaufgaben zwischen den Sitzungen. Man weiss aus der Forschung, dass Psychotherapien erfolgreicher sind, wenn die Patienten nach einer Sitzung Hausaufgaben erhalten, mithilfe deren sie bis zur nächsten Sitzung an ihrer Problemstellung weiterarbeiten können. Ich kann mir vorstellen, dass es in Zukunft für Therapeuten normal ist, mit solchen Tools zu arbeiten, um die Wirksamkeit ihrer Therapie zu erhöhen.

Sie haben sich nach der Matur für das Fach Psychologie entschieden. Was gab dazu den Ausschlag?

Ich fand dieses Fach einfach am interessantesten. Die Fragen «Wie funktioniert der Mensch? Wie funktioniert das Hirn?» fand ich hoch spannend, und sie wurden damals im Gymnasium nicht behandelt, also musste ich es studieren. Den Umweg über Medizin, bei der man sich erst mit vielen anderen Gebieten befassen muss, bevor man sich auf Psychiatrie spezialisieren kann, fand ich nicht attraktiv, ausserdem konnte ich zu dieser Zeit ohnehin kein Blut sehen.

Womit können Sie bei Ihrem anstrengenden Job am besten entspannen, was tun Sie für Ihren Ausgleich?

Ich erlebe meine Arbeit gar nicht so als anstrengend, deshalb brauche ich am Abend eigentlich nicht unbedingt zu entspannen. Ich mache meine Arbeit ausgesprochen gern. Ausserhalb der Arbeit verbringe ich gern Zeit mit meiner Familie. Mit 3 Töchtern im Alter zwischen 11 und 14 Jahren funktioniert die Zerstreuung ausgezeichnet. Schwimmen, Velo fahren und abends Fachartikel lesen gehören ebenfalls zu meiner Freizeitbeschäftigung.

Was waren Ihre grössten Highlights?

Das ist schwierig zu beantworten. Ich freue mich über kleine Dinge, zum Beispiel wenn meine Studentinnen und Studenten eine Arbeit gut abschliessen konnten oder wenn ich sehe, dass ein Onlinetool gut funktioniert hat. Natürlich war die Auszeichnung mit dem Marcel-Benoist-Wissenschaftspreis ein Meilenstein, doch als wirkliches Highlight empfinde ich es jeweils, wenn uns im Team wieder etwas gelungen ist. ●

Das Interview führte Valérie Herzog.