

WISSENS-WERT

Reden hilft

VON MICHA HILGERS

Die meisten Untersuchungen über die Wirkungen von Psychotherapie krankten an einem wesentlichen Fehler. Denn bisher wurden kaum Patienten in realistischen Therapie-situationen untersucht, sondern quasi unter Laborbedingungen. Doch im Labor wird niemand krank und kaum einer gesund.

Deshalb untersuchten der Frankfurter Psychoanalytiker Josef Brockmann, der Hamburger Verhaltenstherapeut Thomas Schlüter und der Gesprächstherapeut Jochen Eckert in einer so genannten naturalistischen Studie jeweils 31 Patienten mit verhaltenstherapeutischer und mit psychoanalytischer Langzeittherapie über einen Zeitraum von sieben Jahren.

Die Studie untersuchte Patienten, die eine depressive Störung oder eine Angststörung hatten. Die verhaltenstherapeutischen Behandlungen dauerten im Mittel 2,4 Jahre und 63 Stunden, die psychoanalytischen Behandlungen 3,6 Jahre und 209 Stunden. Ergebnis: Psychoanalytische wie verhaltenstherapeutische Langzeittherapien waren sehr erfolgreich: Auch vier Jahre nach Behandlungsabschluss blieb die Symptomatik deutlich reduziert, ebenso

wie die Probleme im zwischenmenschlichen Bereich. Bei

Bei **Psychotherapien** kann nicht mit dem Rasenmäher vorgegangen werden

den psychoanalytisch behandelten Patienten reduzierte sich selbst nach Behandlungsabschluss die interpersonale Problematik noch weiter. Diese Patienten hatten allerdings auch eine wesentlich längere Behandlungsdauer. Die Anzahl der Arztbesuche verringerte sich bei beiden Gruppen selbst nach sieben Jahren deutlich.

Überrascht hat die Forscher, dass sich die Patienten auch bei gleicher Diagnose unterschieden, je nachdem ob sie eine verhaltenstherapeutische Langzeittherapie oder eine psychoana-

lytische Langzeittherapie aufsuchten. Verhaltenstherapeutische Patienten hatten unter anderem eine geringere Schulbildung, suchten Psychotherapie eher auf Veranlassung zum Beispiel ihres Hausarztes auf, griffen eher zu psychotropen Medikamenten und hatten eine höhere Symptombelastung.

Die Wirksamkeit von Psychotherapie beschränkt sich unter naturalistischen Bedingungen nicht auf Symptomreduktion, sondern sie bewirkt vor allem - wie von den Patienten auch gewünscht - eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Funktionsniveaus, besonders der Fähigkeit, befriedigende Beziehungen einzugehen und zu gestalten.

Das alles mag Gesundheitspolitiker und Kassenfunktionäre beflügeln auch hier zu flotten Kosteneinsparungen zu greifen, nach dem Motto: Kürzer wirkt auch. Tatsächlich aber ist für Therapieerfolg die rechte Passung zwischen Verfahren, Behandler und Patient entscheidend - ein Ergebnis, das auch zahlreiche andere Therapiestudien zeigen. Wer also glaubt, auch hier mit dem Rasenmäher allen die gleiche Behandlung zukommen lassen zu können, täuscht sich: Was Verhaltenstherapie-Patienten hilft, ist noch lange nicht für den Psychoanalyse-Patienten geeignet und umgekehrt. Differenzierte Indikationsstellungen für unterschiedliche kassenfinanzierte Verfahren werden demnach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Patienten am besten gerecht.

Frankfurter Rundschau vom 6.1.2004