

„Psychotherapie geht alle an“ – eine Aufklärungsreihe

Psychotherapie Forschung und Wirksamkeit: „Was bringt Psychotherapie?“

Damit Psychotherapie als professionelles Handeln der Heilkunde und Krankenkassenleistung gemäß SGB V den Anspruch nach Erfolgsaussicht, wissenschaftlichen Verfahren, Methoden und Techniken hat, benötigt es Forschung. Dabei geht es nicht nur darum, herauszufinden, wie Psychotherapeut*innen arbeiten müssen, um optimale Psychotherapie umzusetzen. Es geht auch um die Wirksamkeit. Das heißt, die Forschung befasst sich zentral auch mit der Wirkung der psychotherapeutischen Behandlung.

Da alle Psychotherapieverfahren unter anderem auf eine Veränderung der Lebensführung und -gestaltung sowie eine Reduktion der Symptomatik und des Leidensdrucks abzielen, stellt sich für die Forschung auch die Frage, wie dies von den unterschiedlichen psychotherapeutischen Verfahren erreicht wird und welche Unterschiede es gibt.

Die bisherige Forschung hat sich vielfältig über die oben aufgezeigten Themen hinausgehend befasst. Zusammenfassend ist heute durch Studien gut belegt und kann somit heute eindeutig postuliert werden, dass Psychotherapie grundsätzlich wirkt. Es werden über alle Behandlungen hinweg große Effektstärken erzielt. Die Wirksamkeit kann von der Stärke verglichen werden mit Bypass-Operation. Allerdings gibt es bei Psychotherapien ein Spektrum. Das heißt, dass die Psychotherapie aufgrund unterschiedlicher Faktoren verschieden stark wirken kann. Zu den Faktoren gehören z. B. die Voraussetzungen von Patient*innenseite (z. B. Motivation, Motivierbarkeit und Veränderungsbereitschaft, soziales Netzwerk, ökonomischer Status, dem Störungsbild und der Prognose), Aspekten auf Therapeut*innenseite (Fachwissen und -kompetenzen, professionelles Verhalten) und der Therapiebeziehung. Beispielsweise ist eine geringe Wirksamkeit zu erwarten, wenn ein*eine Patient*in gar nichts verändern möchte, denn Psychotherapie zielt vom Grundgedanken auf eine Veränderung ab.

Ein Meilenstein der Psychotherapie-Forschung war u. a. das Feststellen des sogenannten Äquivalenz-Paradoxons. Das besagt, dass unterschiedliche Psychotherapieverfahren zu ähnlichen oder gleichen Ergebnissen führen. Das würde bedeuten, dass die Wirksamkeit unterschiedlicher Verfahren gleich oder zumindest ähnlich ist, jedoch über verschiedene Wege ein gleiches bzw. ähnliches Ziel erreicht werden würde. Heute wird das Äquivalenz-Paradoxon kritisch diskutiert.

Den aktuellen Forschungsstand zusammenfassend kann jedoch eindeutig als belegt angesehen werden, dass insbesondere die psychoanalytisch begründeten Verfahren, also die analytische Psychotherapie und die tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie, die Verhaltenstherapie, sowie die systemische Therapie ihre grundsätzliche Wirkung bewiesen haben. Alle genannten Verfahren können somit als wissenschaftlich fundierte Verfahren angesehen werden.

Was bedeutet das für Patient*innen?

Patient*innen, die in Deutschland einen approbierten Psychotherapeuten/eine Psychotherapeutin aufsuchen, können sich gewiss sein, dass der*die Therapeut*in mit einem wissenschaftlich fundierten Verfahren arbeitet. Denn in Deutschland sind nur solche Verfahren als sogenannte Richtlinienverfahren zugelassen, zu der die Forschung umfangreiche Wirksamkeitsnachweise erbracht hat.

Autor: SRH WLH Fürth, Prof. Dr. Stang