

## Kapitel 17 – Klinische Psychologie: Therapie

### **17.1 – Wie unterscheiden sich *Psychotherapie* und die *biomedizinische Therapie*?**

Psychotherapie ist eine Behandlung mit psychologischen Techniken, die aus der Interaktion zwischen einem speziell ausgebildeten Therapeuten bzw. einer speziell geschulten Therapeutin und einer Person besteht, die psychologische Schwierigkeiten überwinden oder persönliches Wachstum erreichen möchte. Die wichtigsten Psychotherapien entstammen den psychodynamischen, humanistischen, verhaltenstherapeutischen und kognitiven Perspektiven der Psychologie. Bei der biomedizinischen Therapie werden psychische Störungen mit Medikamenten oder Verfahren behandelt, die direkt auf die Physiologie des bzw. der Betroffenen einwirken. Ein eklektischer Ansatz kombiniert Techniken aus verschiedenen Therapieformen.

### **17.2 – Welches sind die Ziele und Techniken der Psychoanalyse und wie wurden sie in der psychodynamischen Therapie angepasst?**

Mit der Psychoanalyse versuchte Sigmund Freud, Personen Selbsterkenntnis zu vermitteln und sie von ihren Störungen zu befreien, indem er angstbesetzte Gefühle und Gedanken ins Bewusstsein brachte. Zu den psychoanalytischen Techniken gehörten die freie Assoziation und die Interpretation von Widerständen und Übertragungen. Die psychodynamische Therapie wurde von der traditionellen Psychoanalyse beeinflusst, unterscheidet sich jedoch in vielerlei Hinsicht von dieser, u. a. durch das Fehlen des Konzepts von Es, Ich und Über-Ich. Diese moderne Therapie ist kürzer, kostengünstiger und konzentriert sich mehr darauf, Klient:innen zu helfen, aktuell Symptome zu lindern. Psychodynamische Therapeut:innen helfen ihren Klient:innen zu verstehen, wie vergangene Beziehungen Themen hervorgebracht haben, die sich in gegenwärtigen Beziehungen auswirken können.

### **17.3 – Was sind die grundlegenden Themen der humanistischen Therapie? Welches sind die speziellen Ziele und Techniken der klientenzentrierten Therapie nach Carl Rogers?**

Sowohl psychodynamische als auch humanistische Therapien sind Einsichtstherapien – sie versuchen, das Leben der Menschen zu verbessern, indem sie ihnen ihre Motive und Abwehrmechanismen bewusst machen. Zu den Zielen der humanistischen Therapie gehört es, den Betroffenen zu helfen, ihre Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz zu verbessern, ihr persönliches Wachstum zu fördern, anstatt Krankheiten zu heilen, ihnen zu helfen, die Verantwortung für ihr eigenes Wachstum zu übernehmen, sich auf bewusste Gedanken statt auf unbewusste Motivationen zu konzentrieren und die Gegenwart und Zukunft als wichtiger zu betrachten als die Vergangenheit. Carl Rogers' klientenzentrierte Therapie schlug vor, dass der wichtigste Beitrag des Therapeuten bzw. der Therapeutin darin besteht, durch aktives Zuhören als psychologischer Spiegel zu fungieren und ein wachstumsförderndes Umfeld mit bedingungsloser positiver Wertschätzung zu schaffen.

#### **17.4 – Wie unterscheidet sich die Grundannahme der Verhaltenstherapie von denen der psychodynamischen und humanistischen Therapien? Welche Techniken werden bei den Expositionstherapien und der Aversionskonditionierung genutzt?**

Verhaltenstherapien sind keine Einsichtstherapien, sondern gehen davon aus, dass dysfunktionale Verhaltensweisen das Problem sind. Ihr Ziel ist die Anwendung von Lernprinzipien, um diese Problemverhaltensweisen zu verändern. Klassische Konditionierungstechniken, einschließlich Expositionstherapien (z. B. systematische Desensibilisierung oder Virtual-Reality-Expositions-Therapie) und aversive Konditionierung, versuchen, Verhaltensweisen durch Gegenkonditionierung zu verändern, d. h. durch das Hervorrufen neuer Reaktionen auf alte Reize, die unerwünschte Verhaltensweisen auslösen.

#### **17.5 – Was ist die Grundannahme der Verhaltensmodifikation, und was sind die Auffassungen derer, die diesen Ansatz befürworten bzw. kritisieren?**

Die operante Konditionierung geht von der Annahme aus, dass willkürliche Verhaltensweisen stark von ihren Konsequenzen beeinflusst werden. In der auf operanter Konditionierung basierenden Therapie werden daher Techniken zur Verhaltensänderung eingesetzt, um unerwünschte Verhaltensweisen zu ändern, indem erwünschte Verhaltensweisen positiv verstärkt und unerwünschte Verhaltensweisen ignoriert oder bestraft werden. Kritiker:innen behaupten, dass (1) Techniken, wie sie in der Token-Ökonomie eingesetzt werden, zu Verhaltensänderungen führen können, die wieder verschwinden, wenn die Belohnungen wegfallen, und dass (2) die Entscheidung, welche Verhaltensweisen geändert werden sollen, autoritär und unethisch ist. Befürworter:innen argumentieren, dass eine Behandlung mit positiven Belohnungen humaner ist als die Bestrafung oder Einweisung von Menschen wegen unerwünschter Verhaltensweisen.

#### **17.6 – Welches sind die Ziele und Techniken der kognitiven Therapie und der kognitiven Verhaltenstherapie?**

Die kognitive Therapie, wie z. B. Aaron Becks kognitive Therapie bei Depressionen, geht davon aus, dass unser Denken unsere Gefühle beeinflusst und dass die Rolle der Behandelnden darin besteht, das selbstschädigende Denken der Klient:innen zu verändern, indem sie die Betroffenen darin schult, Ereignisse auf konstruktivere Weise wahrzunehmen und zu interpretieren. Die weithin erforschte und praktizierte kognitiv-behaviorale Therapie (CBT) kombiniert kognitive Therapie und Verhaltenstherapie, wobei den Klient:innen geholfen wird, ihre neuen Denk- und Verhaltensweisen regelmäßig im Alltag auszuprobieren. Eine neuere CBT-Variante, die dialektische Verhaltenstherapie (DBT), bringt Klient:innen kognitive Taktiken zur Stressbewältigung und Emotionsregulation bei und schult sie in sozialen Fähigkeiten und Achtsamkeitsmeditation.

#### **17.7 – Welches sind die Ziele und die Vorteile der Gruppentherapie und der Familientherapie?**

Gruppentherapien können mehr Betroffenen zu geringeren Kosten helfen als Einzeltherapien. Die Klient:innen können davon profitieren, dass sie in einer Gruppensituation ihre Gefühle erkunden und soziale Fähigkeiten entwickeln können, indem sie erfahren, dass andere Menschen ähnliche Probleme haben, und indem sie Feedback zu neuen Verhaltensweisen erhalten. Die Familientherapie betrachtet die Familie als ein wechselseitiges System. Sie hilft den Familienmitgliedern, ihre Rollen zu erkennen und zu lernen, offener und direkter zu kommunizieren.

### **17.8 – Funktioniert Psychotherapie? Wie können wir das herausfinden?**

Die positiven Berichte von Betroffenen und Behandlern sind noch kein Beweis für die Wirksamkeit einer Psychotherapie, und der Placebo-Effekt macht es schwierig zu beurteilen, ob eine Verbesserung tatsächlich auf die Behandlung zurückzuführen ist. Mithilfe von Meta-Analysen, die die Ergebnisse von Hunderten von randomisierten Studien zu den Ergebnissen von Psychotherapien statistisch zusammenfassen, haben Forschende herausgefunden, dass sich bei Personen, die sich keiner Behandlung unterziehen, häufig eine Besserung einstellt, während bei Personen, die sich einer Psychotherapie unterziehen, die Wahrscheinlichkeit einer Besserung zunimmt – und zwar in kürzerer Zeit und mit geringerem Risiko eines Rückfalls.

### **17.9 – Sind manche Psychotherapien bei bestimmten Störungen wirksamer als andere?**

Es gibt keine bestimmte Psychotherapieform, die generell allen anderen überlegen wäre. Eine Therapie ist am wirksamsten für Menschen mit eindeutigen, spezifischen Problemen. Einige Therapien – wie die Verhaltenskonditionierung zur Behandlung von Phobien und Zwängen – sind bei bestimmten Störungen wirksamer. Kognitive und kognitiv-behaviorale Therapien haben sich bei der Bewältigung von Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Schlaflosigkeit und Depressionen als wirksam erwiesen; Verhaltenskonditionierungstherapien bei spezifischen Verhaltensproblemen; psychodynamische Therapie bei Depressionen und Angstzuständen; und nicht-direktive (klientenzentrierte) Beratung bei leichten bis mittelschweren Depressionen. In der evidenzbasierten Praxis werden die besten vorhandenen Forschungsergebnisse mit dem Fachwissen der Kliniker:innen und den Eigenschaften und Präferenzen der Betroffenen kombiniert.

### **17.10 – Wie schneiden alternative Therapien unter dem prüfenden Blick der Wissenschaft ab?**

Krankhafte Zustände neigen dazu, sich von selbst zu normalisieren, und der Placebo-Effekt kann den Eindruck erwecken, eine Behandlung sei wirksam gewesen. Diese beiden Tendenzen erschweren die Bewertung nicht-traditioneller Therapien, die behaupten, bestimmte Beschwerden zu heilen. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) hat sich als durchaus wirksam erwiesen – allerdings nicht aufgrund der Augenbewegungen, sondern aufgrund des expositionstherapeutischen Charakters der Behandlung. Die Lichtexpositionstherapie scheint Menschen mit jahreszeitlich bedingten Depressionssymptomen zu helfen, indem sie die Hirnregion aktiviert, die Erregung und Hormone beeinflusst.

### **17.11 – Welche drei Merkmale haben alle Formen der Psychotherapie gemein?**

Alle Psychotherapieverfahren bieten entmutigten Menschen neue Hoffnung, eine neue Perspektive und (wenn der bzw. die Therapeut:in effektiv ist) eine einfühlsame, vertrauensvolle und fürsorgliche Beziehung. Das Vertrauen und die emotionale Beziehung zwischen Therapeut:in und Klient:in – das therapeutische Bündnis – bilden ein wichtiges Element einer wirksamen Therapie.

### **17.12 – Wie beeinflussen Kultur und Wertvorstellungen die Beziehung zwischen Therapeut:in und Klient:in?**

Die Wertvorstellungen der Therapeut:innen, die sich auf Therapieziele und die Auffassung von Fortschritt auswirken, sind unterschiedlich. Diese Unterschiede können zu Problemen führen, wenn sich Therapeut:in und Klient:in in ihren kulturellen oder religiösen Ansichten unterscheiden.

### **17.13 – Auf was sollte eine Person achten, die eine:n Therapeut:in auswählen will?**

Gesundheitszentren sind in der Regel eine gute Anlaufstelle für Beratungsangebote, und sie können einige kostenlose Dienste anbieten. Eine Person, die eine Therapie sucht, sollte sich nach dem Behandlungsansatz, den Werten, den Referenzen und den Gebühren des Therapierenden erkundigen. Ein wichtiger Aspekt ist, ob sich der bzw. die Therapiesuchende wohl fühlt und eine Bindung zum Therapeuten bzw. zur Therapeutin aufbauen kann. Die American Psychological Association hat die Bedeutung eines starken therapeutischen Bündnisses erkannt und akkreditiert Programme, die eine Ausbildung in kultureller Sensibilität anbieten und unterrepräsentierte kulturelle Gruppen einbeziehen.

### **17.14 – Warum wird eine therapeutische Lebensstiländerung als effektive biomedizinische Therapie angesehen und wie funktioniert sie?**

Die therapeutische Lebensstiländerung wird als biomedizinische Therapie betrachtet, weil sie die Art und Weise beeinflusst, wie das Gehirn reagiert. Geist und Körper sind eine Einheit; beeinflusst man das eine, beeinflusst man auch das andere. Bewegung, Ernährung, Beziehungen, Erholung, Entspannung und religiöses oder spirituelles Engagement wirken sich auf die psychische Gesundheit aus. Menschen, die sich einem Programm aus aerobem Training, ausreichendem Schlaf, Lichtexposition, sozialem Engagement, Reduzierung des Grübelns und besserer Ernährung unterziehen, konnten ihre depressiven Symptome lindern.

### **17.15 – Was sind medikamentöse Therapien? Wie helfen Doppelblindstudien Forschenden dabei, die Wirksamkeit eines Medikaments zu beurteilen?**

Die Psychopharmakologie hat dazu beigetragen, dass die medikamentöse Therapie die am häufigsten eingesetzte biomedizinische Therapie ist. Antipsychotika werden zur Behandlung

von Schizophrenie eingesetzt; einige blockieren die Dopaminaktivität. Zu den Nebenwirkungen können Spätdyskinesien (unwillkürliche Zuckungen von Gesichtsmuskeln, Zunge und Gliedmaßen) oder ein erhöhtes Risiko für Adipositas und Diabetes gehören. Angstlösende Medikamente, die die Aktivität des zentralen Nervensystems dämpfen, werden zur Behandlung von Angststörungen, Zwangsneurosen und posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt und können süchtig machen. Antidepressiva, die häufig die Verfügbarkeit von Serotonin und Noradrenalin erhöhen, werden zur Behandlung von Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen mit moderater Wirksamkeit eingesetzt. Angesichts ihrer breit gefächerten Anwendung (von Depressionen über Angstzustände bis hin zu Schlaganfällen) bevorzugen einige Fachleute die Bezeichnung SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) anstelle von Antidepressiva. Lithium und Valproinsäure sind Stimmungsstabilisatoren, die bei bipolaren Störungen verschrieben werden. In Studien kann ein Doppelblindverfahren eingesetzt werden, um den Placebo-Effekt und die Voreingenommenheit von Untersuchenden zu vermeiden.

### **17.16 – Wie werden die Stimulation des Gehirns und die Psychochirurgie bei der Behandlung bestimmter Störungen genutzt?**

Die Elektrokrampftherapie (EKT), bei der ein kurzer elektrischer Strom durch das Gehirn eines narkotisierten Menschen geschickt wird, ist ein wirksames letztes Mittel zur Behandlung von Personen mit schweren Depressionen, die auf andere Therapien nicht angesprochen haben. Zu den neueren alternativen Behandlungsmethoden für Depressionen gehören die transkranielle Elektrostimulation (tDCS; wird auch für wissenschaftlich nicht nachgewiesene kognitive Vorteile eingesetzt), die repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS) und die Tiefenhirnstimulation (deep-brain stimulation; DBS; soll durch Beruhigung einer überaktiven Hirnregion wirken, die mit negativen Emotionen in Verbindung gebracht wird, und hat bei einigen Patienten Vorteile gezeigt). Bei der Psychochirurgie wird Hirngewebe entfernt oder zerstört, in der Hoffnung, das Verhalten zu ändern. Radikale psychochirurgische Verfahren wie die Lobotomie werden nicht mehr durchgeführt. Die heutige mikrochirurgische Psychochirurgie und die MRT-gesteuerte Präzisionshirnchirurgie sind seltene Behandlungen, die nur noch als letztes Mittel in Frage kommen, da die Auswirkungen irreversibel sind.

### **17.17 – Was ist der Grundgedanke von Präventionsprogrammen für psychische Gesundheit und warum ist es wichtig, Resilienz aufzubauen?**

Präventionsprogramme für die psychische Gesundheit basieren auf der Idee, dass viele psychische Störungen verhindert werden können, wenn repressive, das Selbstwertgefühl zerstörende Umgebungen in wohlwollende, förderliche Umgebungen geändert werden, die das Wachstum, das Selbstvertrauen und die Widerstandsfähigkeit begünstigen. Die Bewältigung von Herausforderungen kann zu posttraumatischem Wachstum führen. Gemeindepsycholog:innen arbeiten daran, psychischen Störungen vorzubeugen, indem sie destruktive Umgebungen in günstigere Umgebungen verwandeln, die Kompetenz, Gesundheit und Wohlbefinden fördern.