

Psychodynamische Langzeittherapie bei komplexen Störungen „besonders wirksam“

Selten fanden bisher die Ergebnisse der Psychotherapieforschung ihren Weg bis in die Schlagzeilen der Tagespresse. Doch die Ergebnisse der Metaanalyse, die Prof. Dr. Falk Leichsenring vom Universitätsklinikum Gießen und Dr. Sven Rabung vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im Oktober im „Journal of the American Medical Association“ (JAMA) veröffentlichten, stießen auf ein großes Presseecho. In den USA berichteten die wichtigsten Tageszeitungen, wie die „Washington Post“ und die „New York Times“, ausführlich über die Ergebnisse der Studie der beiden deutschen Psychotherapieforscher. Ebenso ungewöhnlich ist, dass die Arbeit in einer der bedeutendsten internationalen medizinischen Fachzeitschriften publiziert wurde, die nur sehr selten psychotherapeutische Studien veröffentlichten.

Die Metaanalyse untersucht die Wirksamkeit der psychodynamischen Langzeittherapie und vergleicht sie mit psychiatrischer Routineversorgung oder Kurzzeittherapie. Psychodynamische Langzeittherapie ist den Vergleichsbehandlungen signifikant überlegen (z. B. für die übergreifende Effektivität mit einer Effektstärke von $d = 0.96$ vs. 0.47).

In die Metaanalyse gingen 23 Primärstudien mit insgesamt 1.053 Patienten mit psychischen Störungen ein. Berücksichtigt wurden ausschließlich Studien, in denen psychodynamische (Einzel-)Psychotherapie mit einer Behandlungsdauer von mindestens einem Jahr oder mindestens 50 Sitzungen in einem prospektiven Design untersucht wurde. Darunter fanden sich elf randomisiert-kontrollierte Studien und zwölf zum Teil unkontrollierte Beobachtungsstudien bei einem breiten Spektrum von zumeist chronifizierten psychischen Erkrankungen, wie Persönlich-

keitsstörungen, Anorexie oder chronische Depression. Die Behandlungsdauern der psychodynamischen Langzeittherapie, die erheblich innerhalb und zwischen den Studien streuten, lagen durchschnittlich bei 95 Wochen bzw. 151 Sitzungen. Darin enthalten waren sowohl Behandlungen der analytischen Psychotherapie mit zwei bis drei Sitzungen pro Woche als auch psychodynamische Langzeitbehandlungen, die in Deutschland zur tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie gezählt würden.

Die Therapieergebnisse wurden zum einen separat für die Bereiche Zielbeschwerden, allgemeine psychopathologische Symptomatik, soziales Funktionsniveau und Funktionsniveau der Persönlichkeitsstruktur zusammengefasst, zum anderen aber auch über alle Outcome-Maße hinweg aggregiert. Alle Ergebnisparameter wiesen insgesamt in eine eindeutige Richtung. Zum Behandlungsende zeigten sich für die psychodynamische Psychotherapie signifikante Verbesserungen bei allen Ergebnisparametern. Die Befunde zur Katamnese deuten sogar auf einen noch weiter zunehmenden Behandlungseffekt hin. Mit Ausnahme des Ergebnisparameters Persönlichkeitsfunktionsniveau entsprechen die Veränderungen nach den gängigen Konventionen durchgängig Verbesserungen mit großer Effektstärke.

Als wichtigen Faktor konnten Leichsenring und Rabung vor allem die Anzahl der Behandlungsstunden identifizieren. Dagegen war kein Zusammenhang zwischen dem Therapieerfolg und der Erfahrung der Psychotherapeuten, der Dauer der Behandlung, den diagnostischen Gruppen oder der Nutzung von Therapiemanualen erkennbar.

In fast allen eingeschlossenen Studien ging es um die Behandlung von schwer erkrankten Patienten. Gerade Patienten

mit chronifizierten, „komplexen“ Störungen profitieren demnach von einer Langzeitbehandlung. Dies unterstützt die allgemeine klinische Einschätzung, dass bei Patienten mit komplexen, chronifizierten Störungen ein Behandlungserfolg innerhalb von zwanzig bis dreißig Sitzungen kaum zu erreichen ist. Der Behandlungserfolg scheint dabei weniger mit der Dauer der Behandlung als mit der Anzahl der Behandlungsstunden in Beziehung zu stehen.

Hervorzuheben ist ferner, dass zur psychodynamischen Langzeittherapie neben Beobachtungsstudien auch eine Reihe von aussagekräftigen randomisiert-kontrollierten Studien vorliegen, welche ihre Wirksamkeit bei einem breiten Spektrum von Patienten mit psychischen Störungen, von Persönlichkeitsstörungen über chronische Depression bis hin zu Essstörungen, belegen. Interessant ist dabei, dass sich die in randomisiert-kontrollierten Studien beobachteten Effekte der psychodynamischen Langzeittherapie nicht wesentlich von denen in den Beobachtungsstudien unterscheiden.

Die Forschungsergebnisse sind nicht zuletzt für das deutsche Gesundheitssystem bedeutsam, da der Gemeinsame Bundesausschuss plant, alle psychotherapeutischen Richtlinienverfahren erneut auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Die Metaanalyse fasst die methodisch hochwertigen Studien zur psychodynamischen Langzeittherapie zusammen und liefert damit wichtige Belege für die Wirksamkeit der psychodynamischen Langzeittherapie und ihre unverzichtbare Rolle in der Versorgung. Die Wirksamkeit von psychodynamischer Kurzzeittherapie hatten Leichsenring und Rabung bereits 2004 in einer Metaanalyse, publiziert in den „General Archives of Psychiatry“, untersucht.

<http://jama.ama-assn.org>