

Clenia im Gespräch: Was leistet die Psychotherapie?

Methodenvielfalt, Möglichkeiten und Wirksamkeit

Warum leistet eine Psychotherapie mehr als ein Gespräch mit der besten Freundin? Von welcher Methode profitiere ich am besten, und woran merke ich, ob die Therapie wirkt? Welche Rolle spielt überhaupt der Therapeut?

Diesen Fragen stellen sich Dr. med. Elisabeth Möller, Stellvertretende Ärztliche Direktorin der Clenia Littenheid und Chefärztin des Zentrums für Psychotherapie und Psychosomatik, Dr. phil. Daniel Zehnder, Oberpsychologin der Clenia Schlössli, und Dr. phil. Jana Campbell, Psychotherapeutin in der Clenia Gruppenpraxis Winterthur.

Widmen wir uns als erstes der Frage, was Psychotherapie eigentlich ist. Wenn Sie sich mit einem Laien unterhalten: Wie erklären Sie Ihre Arbeit?

Jana Campbell: Psychotherapie hilft, emotionale Probleme zu verstehen und Erlebens- und Verhaltensmuster zu verändern, die nicht hilfreich sind und mit einem Leidensdruck einhergehen. Ihr Ziel ist, dass Patientinnen und Patienten ihre Probleme besser erkennen, lösen und ihr Leben den eigenen Bedürfnissen entsprechend aktiv gestalten können. Darüber hinaus stabilisiert sie das Selbstwertgefühl, verbessert die Beziehungen zur Umwelt, steigert die Arbeitsproduktivität, wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus und führt zu einer höheren Lebensqualität.

Daniel Zehnder: Psychotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode für psychische Erkrankungen. Zentrales Arbeitsinstrument ist das Gespräch. In unserer Arbeit geben wir Menschen ein Gegenüber, das wohlwollend auf sie eingeht und ihnen hilft, ihre Schwierigkeiten aus einer Aussenperspektive zu betrachten und Lösungswege zu entwickeln.

Das täte wohl auch jedem gesunden Menschen zwischendurch gut. Wann kommt jemand zu Ihnen?

Elisabeth Möller: «Gesund» ist ein schwieriger Begriff. Menschen kommen auch in Lebenskrisen zu uns. Die Krise ist noch keine Krankheit, aber ein behandlungsbedürftiges Leiden ist sie trotzdem, denn die Folgen können chronisch werden.

Jana Campbell: Menschen, die zu uns kommen, stehen unter grossem Leidensdruck. Zudem: Wenn wir früh genug therapeutisch eingreifen, können wir schwerwiegende Entwicklungen verhindern, zum Beispiel eine klinische Depression.

Daniel Zehnder: Wenn die menschlichen Grundbedürfnisse nach Bindung, Autonomie oder Kontrolle und Sicherheit über längere Zeit zu kurz kommen, dann stellt sich früher oder später ein psychisches Leiden ein, aus dem einige Menschen nicht selbständig wieder herausfinden.

Will heissen: Sie betreiben keine «Wellness-therapie»? Wir sprechen bei Ihren Patientinnen und Patienten nicht von gesunden Personen, die einfach nur ein bisschen reden wollen?

Elisabeth Möller: Davon sind wir weit entfernt! Menschen, die zu mir kommen, sind sehr schwer krank. Psychotherapie ist kein Luxusartikel, sondern eine notwendige Methode und überdies die wirksamste. Bei schwereren Erkrankungen kann sie in Kombination mit einer Medikation zur Anwendung kommen.

Daniel Zehnder: Wichtig finde ich, dass zu Beginn jeder Therapie die Diagnostik steht. Die psychischen Symptome werden strukturiert erhoben und nach Schweregraden eingeschätzt, um darauf aufbauend einen realistischen Behandlungsplan auszuarbeiten. Aus meiner Erfahrung ist die Eintrittshürde für eine stationäre Behandlung sehr hoch. Wenn überhaupt, kommen die meisten Menschen eher zu spät als zu früh zu uns, mit hohem Leidensdruck und chronifizierten Verläufen. Das fordert unsere interdisziplinären Behandlungsteams extrem. Ich habe mich in all den Jahren noch nie gefragt: «Was will der überhaupt hier?»

«Ich habe mich noch nie gefragt: «Was will der überhaupt hier?»»

Daniel Zehnder

Jana Campbell: Natürlich behandeln wir im ambulanten Rahmen auch leichtere Anpassungsstörungen, also Krisen nach einschneidenden Lebensveränderungen wie Todesfall, negativen



Elisabeth Möller

«Psychotherapie ist kein Luxusartikel, sondern eine professionelle Behandlungsform.»

Elisabeth Möller

beruflichen Veränderungen oder Beziehungsproblemen. Diese müssen unbedingt behandelt werden, auch im Sinne der Prävention. Man überprüft ja auch seine Muttermale oder behandelt seinen Bluthochdruck. Es ist als positiv zu werten, wenn Menschen frühzeitig erste Anzeichen eines emotionalen Ungleichgewichts bei sich erkennen und dessen Behebung aktiv angehen. Wenn sich die Störung verschlimmert, löst sie in der Regel höhere Gesundheitskosten aus, bedingt durch einen längeren Arbeitsausfall und mehr Behandlungskosten.

Psychotherapie geschieht zu einem grossen Teil über die Sprache. Das setzt voraus, dass die Beteiligten miteinander sprechen können. Liegen da auch Ihre Grenzen?

Daniel Zehnder: In gewisser Weise ja. Wenn die therapeutische Beziehung aufgrund von ausgeprägten Symptomen oder Blockaden, beispielsweise in einer schweren Depression, nicht aufgebaut werden kann, sind in einem ersten Schritt stabilisierende Massnahmen und der Einsatz von Medikamenten notwendig. Diese beiden therapeutischen Ansätze werden darum oft kombiniert. Auch wissenschaftlich zeigt sich, dass die Kombination von Medikation und Psychotherapie bei mittleren bis schweren psychischen Erkrankungen am effektivsten ist.

Jana Campbell: Ich erlebe durchaus, dass Patientinnen und Patienten das Sich-Mitteilen erst lernen müssen und mit Fragen nach ihrem seelischen Leben überfordert sind. In solchen Fällen geben wir ihnen Zeit und helfen ihnen, ihre inneren Prozesse zu spüren und sich sprachlich auszudrücken.

Elisabeth Möller: Für Menschen, die ihre Probleme nicht formulieren können, gibt es auch kreativtherapeutische Angebote wie Musik, Bewegung, Malen und anderes, um einen Zugang zu finden. Aber am Ende steht natürlich auch hier das Gespräch.

Reicht es nicht, wenn ich zum Reden einfach gute Freunde habe?

Elisabeth Möller: Absolut nicht. Psychotherapie ist eine Behandlungsform, die wir beantragen müssen, vergleichbar mit der Behandlung einer körperlichen Erkrankung. Ihre Wirksamkeit wird gemessen. Nicht jedes Gespräch ist Psychotherapie.

Daniel Zehnder: Einen Teil dessen, was wir machen, leistet eine gute Freundschaft durchaus: die Entlastung eines vertrauensvollen Gesprächs auf einer guten Beziehungsbasis. Psychotherapie bedeutet darauf aufbauend gezielte Interventionen, um das Problemverständnis und die Problemlösefähigkeit zu vergrössern. Dies geschieht beispielsweise mittels Psychoedukation, Ressourcenaktivierung, Entspannungstechniken, Imagination, Konfrontation oder in Rollenspielen.

Jana Campbell: Freundschaft bietet eine supportative Unterstützung. Psychotherapie ist eine Methode mit wissenschaftlichem Anspruch und überprüfbarem Effekt. Was ich mache, ist strukturiert und zielorientiert. Zudem erlaubt mir die professionelle Distanz zur Patientin oder zum Patienten, eine objektive Haltung einzunehmen, was im Fall von Freundschaften nicht gegeben ist. Wenn meine Freundin über ihren Mann schimpft, kann ich auch einmal mitschimpfen, weil ich mit ihr leide.

Elisabeth Möller: Die Therapeutin bleibt als Privatperson abstinert. Meine Aufgabe ist es, meine Patienten und Patientinnen zu unterstützen, neue Wege im Umgang mit ihrer psychischen Beeinträchtigung zu finden.

Sie geben also nicht einfach die besseren Tipps?

Daniel Zehnder: Um Gotteswillen, nein! Unsere Kompetenz muss darin liegen, den Suchprozess anzustossen. Patentrezepte sind meist wenig hilfreich.

Wenn Patientinnen und Patienten unter unserer individuellen Begleitung eigene Lösungen finden, sind sie meist motivierter, diese umzusetzen.

Jana Campbell: Ganz genau. Wir sagen niemandem, was er tun soll. Wir sensibilisieren Menschen für ihre unterdrückten Bedürfnisse, erarbeiten mögliche Handlungsoptionen, reflektieren über Konsequenzen und überprüfen die tatsächlichen Effekte.

Für Aussenstehende verwirlich ist der «Schulenstreit». Sind gewisse Methoden hilfreicher als andere?

Daniel Zehnder: Für gewisse psychische Erkrankungen wie Depression oder Borderline gibt es spezifische Verfahren. Diese haben für Laien geheimnisvolle Abkürzungen wie IPT, CBASP oder DBT. Dazu sollte man wissen, dass diese Therapieverfahren meist keine Neuerfindung sind. Vielmehr werden die effizientesten Interventionen und wertvollsten therapeutischen Haltungen aus verschiedenen Schulen zusammengestellt.

Jana Campbell: Die Methoden unterscheiden sich zum Beispiel ganz banal in der Therapiedauer oder im Verständnis darüber, wie eine Störung entstanden ist. Die Debatte, ob eine Methode hilfreicher ist als

«Die Qualität der therapeutischen Beziehung ist wichtiger als die Therapiemethode.»

Jana Campbell



Jana Campbell

eine andere, dauert schon lange an. Spezifisch bei Angst- und Panikstörungen und bei Zwangserkrankungen konnte eine Überlegenheit der kognitiven Verhaltenstherapie nachgewiesen werden. Einer der zuverlässigsten Indikatoren für den Therapieerfolg ist jedoch die Qualität der therapeutischen Beziehung.

Elisabeth Möller: Psychotherapeuten sind in der Regel zunächst in einer Methode zuhause. Mit wachsender Erfahrung und Routine werden krankheitsspezifisch auch verschiedene Methoden kombiniert.

Wenn ich mich aber nicht darauf verlassen kann, einfach die «richtige Methode» zu wählen: Was ist dann entscheidend für meinen Behandlungserfolg?

Daniel Zehnder: Salopp gesagt: der «richtige Therapeut».

Elisabeth Möller: Ja. Die therapeutische Arbeitsbeziehung ist entscheidend. Wo diese nicht zustande kommt, muss ich mir über die Methode gar nicht erst Gedanken machen.

Jana Campbell: Studien haben gezeigt, dass sich Psychotherapeuten in ihrer Wirksamkeit unterscheiden, und zwar unabhängig davon, welche Methode sie anwenden. Entscheidend ist die Fähigkeit, eine vertrauensvolle und tragfähige Arbeitsallianz mit dem Patienten aufzubauen. Es ist wichtig, dass ein Patient sich überhaupt traut, sich die Frage zu stellen, ob er sich mit seinem Therapeuten wohl fühlt. Dazu muss auch gesagt werden, dass wirksame Therapeuten zu Beginn einer Behandlung durchaus auch unbeliebt erscheinen können.

Elisabeth Möller: Ja, klar. Denn wirksam bin ich nur, wenn ich eine Person aus ihrer Komfortzone heraushole. Und das stösst zu Beginn schon mal auf Widerstand.

Wie wird man zu einem «guten» Psychotherapeuten?

Daniel Zehnder: Die Aus- und Weiterbildung spielt eine grosse Rolle. Nebst einem umfangreichen Fachwissen sind Selbsterfahrung und Supervision wichtige Ausbildungspfeiler. Therapeuten müssen sich selbst sehr gut kennen und fähig sein, authentisch zu sein.

Jana Campbell: Alter, Berufserfahrung und Geschlecht haben sich laut einigen Studien als irrelevant für den Therapieerfolg erwiesen. Wirksame Therapeuten sind bereit, sich im Therapieprozess zu reflektieren und sich persönlich weiter zu entwickeln. Sie haben ein feines Gespür dafür, wann der richtige Zeitpunkt da ist, einen Patienten mit Tatsachen zu konfrontieren, die er nicht hören möchte. Eine zu frühe Konfrontation kann dazu führen, dass die Beziehung abbricht.

Kann die Wirksamkeit von Psychotherapie wissenschaftlich überprüft werden?

Jana Campbell: Ja. Man fasst viele einzelne Wirksamkeitsstudien zusammen und analysiert diese statistisch. Über alle Methoden hinweg hat sich gezeigt, dass Psychotherapie in 65 bis 70 Prozent der Fälle hilft.

Elisabeth Möller: Einen Erfolg beweist die geringere Symptomlast, zum Beispiel weniger Traurigkeit, weniger Selbstverletzung. Messbar ist zudem die Steigerung der Lebensqualität, zum Beispiel mehr soziale Kontakte, bessere Integration ins Arbeitsumfeld. Das kann man mittels Fragebögen evaluieren.



Daniel Zehnder

Daniel Zehnder: Zu Beginn der Therapie reden wir über Zielsetzungen. Es reicht nicht, wenn mir jemand sagt: «Ich will, dass es mir besser geht.» Ziele sollten genauer und möglichst messbar formuliert werden, damit sie am Ende der Therapie überprüft werden können. Zum Beispiel: «Ich möchte mich drei Mal pro Woche bewegen, eine alte Freundin kontaktieren oder

zwei Mal pro Tag ein bestimmtes Entspannungsverfahren anwenden.»

Jana Campbell: Erfolgreich ist die Therapie, wenn der Leidensdruck merklich reduziert oder gar behoben wurde, das Selbsthilfepotenzial erhöht wurde und die Grundstimmung positiver ist. Wissenschaftlich misst man das mit sogenannten Follow-ups: Patienten füllen einen Fragebogen aus am Ende der Therapie, dann nach drei und sechs Monaten wieder, bei Langzeitstudien über Jahre hinweg.

Und wie finde ich «meinen» Therapeuten?

Anders gefragt: Woran merke ich, wenn mir jemand zwar nicht schadet, aber eben auch nicht nützt?

Daniel Zehnder: Unsere Patienten sind meist hoch motiviert, etwas zu verändern. Wenn jedoch über längere Zeit kein Veränderungsprozess eintritt, würde ich den betroffenen Patienten raten, dies in der Therapie anzusprechen und beispielsweise ein Standortgespräch zu verlangen.

Jana Campbell: Oft hilft es bereits, sich verstanden zu fühlen. In einer Psychotherapie muss aber natürlich mehr passieren. Patienten sind in ihrem Leidensdruck oft derart gefangen, dass sie von Sitzung zu Sitzung leben und es ihnen kaum möglich ist, ein Gesamturteil über den generellen Fortschritt ihrer Behandlung zu fällen. Das sehe ich als unsere Aufgabe. Ich evaluiere mit ihnen fortlaufend unseren Fortschritt: Wo stehen wir, was hat sich verändert, was steht noch an?

Elisabeth Möller: Als Supervisorin habe ich einmal von einer Station gesagt bekommen, die Patienten seien alle sehr zufrieden, sie wollten alle wiederkommen. Da habe ich gesagt: «Ihr macht etwas falsch.» Das Ziel ist nicht Drehtürpsychiatrie. Die Wirksamkeit meiner Behandlung interessiert mich selbst auch. Ich schicke durchaus Personen weiter, wenn ich das Gefühl habe, dass mein Verfahren und ihr Problem nicht zusammenpassen.

Aber ist man da nicht auch limitiert durch das System? Zum Beispiel, wie weit ich zu meiner Therapie fahren muss? Oder dann hat die Wunschkandidat einfach keine Zeit für mich.

Jana Campbell: Ja, es ist sehr schwierig den



Jana Campbell und Elisabeth Möller

passenden Therapeuten zu finden. Die Auswahl ist oft begrenzt. Das soll Patientinnen und Patienten nicht entmutigen, aktiv nach dem «richtigen» Therapeuten zu suchen.

Elisabeth Möller: Ich gebe den Leuten für ambulante Therapien immer mit auf den Weg: «Schauen Sie genau hin, und suchen Sie weiter, wenn es nicht passt.»

Daniel Zehnder: Manche haben auch gar nicht den Mut, zu beurteilen, ob es passt. Sie verlassen sich darauf, einer Fachperson gegenüber zu sitzen, die weiss, was sie tut. Das zeigt die grosse Verantwortung, die wir als Psychotherapeuten haben. Auf der Suche nach einer geeigneten Therapeutin oder einem geeigneten Therapeuten können persönliche Empfehlungen ein guter Weg sein. Oder man beschafft sich Informationen von Berufsverbänden und mittels der Netzwerke zu Krankheitsbildern.

Und wenn alles nichts nützt? Wie gehen Sie mit Misserfolg um?

Daniel Zehnder: Vielleicht war der Zeitpunkt falsch oder die therapeutische Beziehung nicht tragfähig genug. Ich plädiere dafür, dass Schwierigkeiten im Therapieprozess frühzeitig und transparent besprochen werden, immer mit der Prämisse, dass die Therapie freiwillig ist.

Jana Campbell: Bei Misserfolg suche ich den Austausch mit Arbeitskollegen und Supervisoren und versuche, herauszufinden, woran es liegt. Wenn ich merke, dass ein Problembereich mir selber zu nahe geht und ich nicht objektiv bleiben kann, dann gebe ich den Patienten an einen anderen Therapeuten weiter.

Was motiviert Sie für Ihre Arbeit?

Daniel Zehnder: Ich erlebe es als Privileg, dass ich mir die Zeit nehmen darf, um Veränderungsprozesse einer Person zu begleiten, wobei Wertschätzung, Vertrauen, Offenheit, ein geschützter Rahmen, Kreativität – alles Werte, die mir persönlich viel bedeuten – eine grosse Rolle spielen.

Jana Campbell: Auch wir Therapeuten durchlaufen Veränderungsprozesse. Anfangs war ich bestärkt durch schnelle Erfolge. Mit zunehmender Berufserfahrung bin ich gelassener geworden und freue mich mehr über Aspekte, die langfristig wirken oder einen Prozess in Gang setzen, der erst später, aber nachhaltig Früchte trägt. Ich bin dankbar, dass auch ich von meinen Patienten viel lernen kann. Es gibt Menschen, die haben trotz schwerster Beeinträchtigung einen ungeheuren Überlebenswillen und beeindruckende Stärken. Das motiviert mich.

Elisabeth Möller: Mich motivieren die Veränderungsprozesse. Ich arbeite psychodynamisch. Da geht es um verinnerlichte Normen und Werte, die dysfunktional geworden sind. Wenn sich da Korrekturen einstellen, beeindruckt mich das sehr.