Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 85 (2014)

Heft: 11: Inklusion : ein ganz normales Leben - Wunsch und Wirklichkeit

Artikel: Psychotherapie hilft besser als Pillen und Spritzen : Training gegen den Wahn

Autor: Hauschild, Jana

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804109

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Psychotherapie hilft besser als Pillen und Spritzen

Training gegen den Wahn

Wenn Menschen unter Schizophrenie und Psychosen leiden, erhalten sie häufig nur Pillen und Spritzen. Dabei sind spezielle Psychotherapien mittlerweile ähnlich erfolgreich wie Medikamente und sollten diese ergänzen.

Von Jana Hauschild, Süddeutsche Zeitung

Mehr als zehn Jahre lang lebte Alisha Singh in dem Wahn, dass sie von Fremden verfolgt wird. Sie hörte Stimmen und hatte das Gefühl, ihr würde jemand Gedanken einpflanzen. Die etwa 30-jährige Frau leidet an Schizophrenie. Wie üblich haben die Psychiater versucht, ihre Halluzinationen und Wahngedanken mit Antipsychotika einzudämmen. In den vergangenen Jahren hat sie fünf verschiedene Medikamente erst in kleinen, dann in grösseren Dosen verabreicht bekommen – ohne den gewünschten Erfolg. Erst eine psychologische Behandlung brachte den Wandel, wie die behandelnden Psychiater im Fachjournal «Clinical Schizophrenia & Related Psychoses» berichten. Singh, die eigentlich anders heisst, ist kein Einzelfall.

Fünf Medikamente erst in kleinen, dann in grösseren Dosen – ohne den gewünschten Erfolg.

In der Behandlung von Schizophrenie und Psychosen greifen Psychiater immer noch vor allem zu Medikamenten. Pillen und Spritzen mit antipsychotischer Wirkung sind die vorherrschende Therapiemethode. Doch als Wundermittel, wie in den 1950er-Jahren, als sie entdeckt wurden, gelten sie nicht mehr. Internationale Studien haben zu oft von Problemen und Schwächen der Behandlung berichtet. Etwa ein Viertel bis die Hälfte aller Psychose-Patienten hat demnach trotz psychopharmakologischer Therapie weiterhin Wahnvorstellungen. Drei von vier Betroffenen setzen im Lauf der ersten anderthalb Jahre nach einem Klinikaufenthalt die Medikamente ohne Rücksprache mit einem Psychiater ab. Viele Erkrankte lehnen zudem von vornherein die verschriebenen Antipsychotika ab. «Die Wirkung von Psychopharmaka wurde über- und ihre Nebenwirkungen unterschätzt», fasste ein britisches Forscherteam Anfang des Jahres im Fachjournal «The Lancet» zusammen.

Kognitive Verhaltenstherapie hat einen günstigen Einfluss

Die Zeit für psychologische Methoden ist gekommen. «Psychotherapie spielt inzwischen eine erfreulich grosse Rolle in der Psychose-Behandlung», sagt auch der Psychiater Peter Falkai, der die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München leitet und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde war. Für ihn sind Medikamente und Psychotherapie mittlerweile gleichrangige Behandlungsmethoden. Es sei vielfach in hochwertigen Studien nachgewiesen worden, dass die Kognitive Verhaltenstherapie den Krankheitsverlauf günstig beeinflusse. Sie erziele erstaunliche und bleibende Erfolge sogar bei akustischen Halluzinationen, die auf eine medikamentöse Behandlung nicht reagieren.

Denn: Während antipsychotische Arzneimittel zwar innerhalb von zwei Wochen wirken und eine Psychotherapie einige Zeit mehr braucht, um sichtbare Verbesserungen zu erreichen, ist Letztere dennoch nachhaltiger. Setzen Patienten die Medikamente einfach ab, kann eine Psychose wieder aufblühen. Ist die Psychotherapie beendet, nehmen die Patienten das Wissen daraus über sich und ihre Erkrankung dauerhaft mit in ihren Alltag. «Die Patienten lernen, ihre Erkrankung zu beherrschen. Das senkt ihr Stressempfinden und dies wiederum die Symptome», erklärt Falkai, >>

«Metakognitives Training» beeinflusst die Denkmuster von Menschen, die an Schizophrenie oder Psychosen leiden, günstig. Sie haben deutlich weniger Wahngedanken und Halluzinationen. Foto: iStock

der seit 28 Jahren Menschen mit Psychosen oder Schizophrenie behandelt.

Auch Alisha Singh hat in ihrer Psychotherapie vieles gelernt, das ihr Medikamente nicht beibringen konnten. Die wichtigste Komponente: das Nachdenken über das Denken. Die Patientin lernte, ihre bisherigen Interpretationen von wahrgenommenen Situationen infrage zu stellen. Lacht der Mann drüben auf der anderen Strassenseite wirklich über mich, oder könnte er sich auch über etwas ganz anderes freuen? Verfolgt mich dieses Auto, oder wohnt der Besitzer nur in meiner Gegend und parkt deshalb ständig vor meiner Haustür? Guckt der Typ hinter der Kasse grimmig, oder blendet ihn vielleicht nur die Sonne?

Das sogenannte Metakognitive Training – kurz MKT – entspringt einer deutsch-kanadischen Kooperation. Die Neuropsychologen Steffen Moritz und Todd Woodward versuchten viele Jahre, die Denkmuster hinter Wahn und Halluzinationen zu ergründen. Auf Basis der Erkenntnisse von ihnen und aus 25 Jahren Forschung entwickelten sie das Programm für ein Gruppen- oder Einzeltraining, das international eingesetzt wird.

Jeder Mensch, egal ob psychisch krank oder nicht, sieht die Welt durch andere Augen.

Denkfallen begünstigen einen Wahn

Durch praktische Übungen lernte auch Singh, dass jeder Mensch – egal ob psychisch krank oder nicht – die Welt durch andere Augen sieht und die eigene Wahrnehmung jeden trügen kann. Sie erfuhr, dass es Denkfallen gibt, die im schlimmsten Fall einen Wahn begünstigen können. Sie probte aber auch, wie sie diesen Fallen entgehen kann. Eines Tages habe sie beispielsweise mitbekommen, wie zwei Nachbarn auf dem Hausflur standen, miteinander plauderten und kurz zu ihr guckten. Sofort schoss ihr der Gedanke in den Kopf: Die reden schlecht über mich. Früher hätte sie in solch einem Moment die Konfrontation gesucht. Durch das Metakognitive Training generierte sie jedoch einen zweiten Gedanken: Ich könnte das auch falsch interpretieren und die beiden reden über etwas ganz anderes. Also blieb sie ruhig. Wie nun immer öfter. Ihre Familie und Nachbarn berichteten davon, dass Singh sich mit der Zeit weniger feindselig verhielt und das Miteinander mit anderen Menschen deutlich besser wurde.

Psychologe oder Serienmörder, Leidenschaft oder Schmerz?

Erstmals eingesetzt hat Steffen Moritz das MKT in Hamburg, am Universitätsklinikum Eppendorf. Dort findet seit 2004 zweimal pro Woche eine Gruppentherapie nach seinem Manual statt. Die Patienten können jederzeit einsteigen. Manche kommen auch wieder, um ihr Wissen aufzufrischen. Verständlich, denn die Atmosphäre in den Trainings ist gelöst. Sechs bis acht Männer und Frauen, die sonst mit getrübter Miene und kontaktscheu über Stationsflure schlurfen, sitzen hier zusammen und diskutieren rege, ob der Mann auf dem Foto ein Psychologe oder ein Serienmörder ist, in welcher Situation sich der junge Mann mit einem schmerzverzerrten Gesicht auf dem nächsten Bild befindet. Spielt er mit viel Leidenschaft Gitarre und singt? Oder hat er sich bei einer Demonstration verletzt? Die Auflösung überrascht viele. Doch sie sind dann nicht gekränkt, sondern lachen offenherzig und miteinander.

In einer Befragung von Moritz und Woodward unter ambulant behandelten Schizophrenie-Patienten ergab sich ein ähnliches Bild. Die 20 Teilnehmer empfanden das Programm nicht nur als hilfreich für den Alltag, sie hatten daran auch viel Spass und würden es anderen Patienten weiterempfehlen.

Auch unter den Behandlern ist das Training beliebt. Für den Einsatz vorgefertigte Powerpoint-Folien und eine kurze Anleitung für die Moderation stehen inzwischen in 31 Sprachen kostenlos im Internet zur Verfügung. Allein die deutsche Version wurde mehr als 6000 Mal heruntergeladen. Im deutschsprachigen Raum nutzen etwa 1100 Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten oder Pfleger die Methode, in Universitätskliniken, Ambulanzen, Wohngruppen. Ebenso kommt das Training bei Straffälligen zum Einsatz, wie etwa in der Justizvollzugsanstalt Lüneburg und dem Massregelvollzug in Hamburg.

Eine Studie unter Moritz' Leitung soll nun prüfen, ob das Training auch bei schizophren Erkrankten wirkt, die überhaupt keine Medikamente einnehmen. Bisherige Untersuchungen von Moritz und anderen internationalen Kollegen stimmen zuversichtlich. Eine aktuelle Studie des Hamburgers, die im Fachjournal «JAMA Psychiatry» erscheinen wird, zeigt etwa, dass Teilnehmer nach dem Training deutlich weniger Wahngedanken und Halluzinationen aufwiesen – auch drei Jahre später noch. Zugleich wiesen sie nach dieser langen Zeit auch ein stärkeres Selbstwertgefühl auf und berichteten über eine höhere Lebensqualität im Vergleich zu Patienten, die drei Jahre zuvor an einem anderen Denktraining teilgenommen hatten. «Ich möchte keine Ellenbogen gegen die Kognitive Verhaltenstherapie ausfahren, MKT ist ja eine Form davon. Auch möchte ich nicht gegen Psychopharmaka polemisieren», betont der Psychologe und Mediziner Steffen Moritz. Vielmehr versteht er sein Programm als Ergänzung. Dennoch schliesst sein Training mancherorts vermutlich schon Versorgungslücken. Denn bisher erhalten nur etwa ein Drittel aller Psychose-Patienten in Kliniken tatsächlich eine psychotherapeutische Behandlung, schätzt Peter Falkai. Er sieht im MKT viele Vorteile: «Das Training lässt sich gut in den Psychiatrie-Alltag integrieren. Da es Gruppen sind, erreicht man damit viele Patienten gleichzeitig, und wie Psychotherapie generell kann man auch das MKT akut Erkrankten in der ersten Woche auf Station anbieten», lobt Falkai.

Es braucht Zeit, bis ein Wandel vollzogen ist

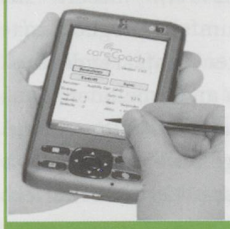
Während das MKT Karriere macht, mahlen die Mühlen bei der Einzelpsychotherapie, die deutlich länger schon als wirksam gilt, sehr langsam. Die Kombination von Psychotherapie und Medikamenten gilt bereits seit Jahrzehnten als optimale Behandlung für Menschen mit Schizophrenie. Falkai erlebt ein Déjà-vu: «Vor einigen Jahren waren Psychiater fest davon überzeugt, dass gegen Depression nur Pillen helfen. Es vergingen Jahrzehnte, bis Psychotherapie als geeignete Behandlungsmethode akzeptiert wurde. Heute ist sie ein Standard in den Kliniken. So verhält es sich wohl auch bei Psychosen und Schizophrenie: Es braucht Zeit, bis der Wandel vollzogen ist.» ●

Anzeige

careCoach

Die führende mobile Pflegedoku für Spitex und Heim

Doku Überflutung ? Dank careCoach ... ... Zeit für's Wesentliche !



- 80% weniger Dokumentationsaufwand durch unsere brandneue Abweichungs-Methode
- Browser-Lösung für einen flexiblen Einsatz auf PCs, Tablets, Laptops, PDAs
- topaktuelle Pflegekataloge (BESA LK 10, RAI, Spitex, ATL, AEDL, NANDA, etc.)
- Planung, Pflegedoku, Leistungsabrechnung, Verbrauchsmaterial-Abrechnung uvm.
- Beratung und Prozessoptimierung durch kompetentes Fachpersonal

Tel 044 360 44 24

topCare Management AG
Stampfenbachstrasse 68, 8006 Zürich

www.carecoach.ch