



## Psychotherapieforschung

### Psychodynamische Therapie trifft evidenzbasierte Medizin

*Effektivitätsstudien sind in der psychodynamischen Psychotherapie (PDT) lange vernachlässigt worden. Doch die Psychotherapieforscher F. Leichsenring und Kollegen der Justus-Liebig-Universität Gießen haben die Literatur unter strengen Gesichtspunkten analysiert und 64 randomisiert-kontrollierte Studien gefunden, die handfeste Ergebnisse liefern.*

Die Wissenschaftler suchten in PubMed und PsycINFO nach randomisiert-kontrollierten Studien (RCT) zu psychodynamischen Therapien bei Erwachsenen, die zwischen 1970 und 2015 veröffentlicht wurden. Die Studien mussten speziellen, von ihnen gesetzten methodischen und statistischen Anforderungen genügen. Dazu gehörten z. B. verlässliche Diagnose- und Outcome-Variablen, wie das strukturierte klinische Interview für DSM (SCID) oder die Hamilton Angstskala. Aus 3139 ursprünglichen Suchergebnissen filterten sie auf diese Weise 64 geeignete RCT heraus.

Die Autoren analysierten Studien zur Wirksamkeit der PDT u. a. bei Depressionen, Angststörungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Substanzmissbrauch und Zwangsstörungen. Auch zur psychodynamischen Langzeittherapie und Paartherapie fanden sie geeignete Studien.

#### Fokus auf Äquivalenz

Leichsenring und Kollegen unterschieden beim Vergleich der Therapien zwischen Überlegenheit, Nicht-Unterlegenheit und Äquivalenz. Dabei legten sie einen besonderen Schwerpunkt auf die Äquivalenzstudien, weil diese bisher in der Psychotherapieforschung noch nicht weit verbreitet sind.

#### PDT schneidet gut ab

Einige wichtige Ergebnisse:

- ▶ Bei der Depression waren keine Unterschiede zwischen PDT und Behandlungen mit bekannter Wirksamkeit festzustellen. In einer RCT lag die Remissionsrate bei 21% für die PDT und bei 24% für die kognitiv-behaviorale Therapie (CBT) – aus klinischer Sicht nur ein geringer Unterschied.
- ▶ In einer RCT, die PDT und CBT bei Panikstörungen verglich, fanden sich keine Unterschiede in der Remissionsrate. Wie in vielen Studien war es auch hier jedoch nicht möglich, die Äquivalenz nachzuweisen.
- ▶ Bei der generalisierten Angststörung erbrachte eine Studie keine deutlichen Unterschiede zwischen PDT und CBT bezüglich des primären Outcomes, dem Wert auf der Hamilton Angstskala.
- ▶ Bei der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) waren ebenfalls keine klaren Unterschiede zwischen PDT, Hypnotherapie und CBT nachweisbar. Auch hier konnte jedoch keine Äquivalenz nachgewiesen werden.
- ▶ Bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung hatten sich sowohl die Bindungsqualität als auch die Mentalisierungsfähigkeit der Patienten nach einer PDT stärker verbessert als nach einer Dialektisch-behavioralen Therapie.

- ▶ Bei komplexen psychischen Störungen erwies sich die psychodynamische Langzeittherapie (über mindestens 1 Jahr bzw. 50 Sitzungen) in mehreren Meta-Analysen den kürzeren oder weniger intensiven Verfahren überlegen.
- ▶ Vier Jahre nach einer psychodynamischen Paartherapie hatten sich 3% der Paare scheiden lassen, während es nach einer verhaltenstherapeutisch orientierten Paartherapie 38% der Paare waren.

#### Fazit

Die psychodynamische Psychotherapie habe sich in zahlreichen Studien als wirksam erwiesen, so die Autoren. Es blieben jedoch etliche Fragen offen, und weitere RCT seien nötig, insbesondere zu Zwangsstörungen und zur Posttraumatischen Belastungsstörung. Außerdem müsse die Zahl der Studienteilnehmer in den einzelnen Gruppen größer sein (je Gruppe mindestens 70 Teilnehmer), um Äquivalenzen nachweisen zu können, so die Autoren. Symptome sollten nicht nur nach DSM-Kriterien beurteilt werden, sondern auch mit Maßen, die spezifischer für die PDT sind. Zukünftige Studien sollten außerdem untersuchen, welche spezifischen Gewinne die PDT ermöglicht.

Dr. Dunja Voos, Pulheim

#### Literatur

Leichsenring F, Luyten P, Hilsenroth MJ et al. Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine: a systematic review using updated criteria. *Lancet Psychiatry* 2015; 2: 648–660

Beitrag online zu finden unter <http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-108707>