

Seele und Forschung

Wirksamkeit und Verlauf von Langzeitpsychotherapien nach C.G. Jung

An einer Tagung vom 27. September 2003 in der Psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli (Zürich) sind Resultate einer empirischen Forschungsstudie zu Wirkung und Verlauf von Jungschen Psychotherapien präsentiert worden, wie sie in der realen Versorgungspraxis stattfinden. Sie zeigt, dass langdauernde Psychotherapien für bleibende Veränderungen der psychischen Struktur nötig und effektiv sind.

In den Jahren 1900 bis 1909 hat Carl Gustav Jung in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (Burghölzli) gewirkt und die Grundzüge seiner späteren Psychotherapiemethode entwickelt. Heute arbeiten in der Schweiz rund 260 Jungsche Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, die in der Schweizerischen Gesellschaft für Analytische Psychologie (SGAP) zusammengeschlossen sind. Weltweit sind rund 2500 Psychotherapeuten tätig, welche Psychotherapie auf Grund der Erkenntnisse Jungs anwenden. Im Jahr 1948 wurde das C.G. Jung-Institut Zürich (heute in Küsnacht) gegründet, das seither 1050 Absolventen des rund fünfjährigen Post-Graduate-Studiums aus allen Erdteilen diplomiert hat.

Die praktische Erfahrung über Jahrzehnte hat gezeigt, dass mit Jungscher Psychotherapie die Behandlung einer breiten Palette von psychischen Störungen und Krankheiten wirksam möglich ist. Unter dem zunehmenden finanziellen Druck im Gesundheitswesen werden seit einigen Jahren die Anforderungen aber spezifischer. So verlangt das Krankenversicherungsgesetz für die finanzielle Abgeltung von Leistungen mit Heilmethoden den wissenschaftlichen Nachweis ihrer Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit (WZW). Um diesen Nachweis zu leisten und so die Weiterexistenz der Jungschen Psychotherapie für die Zukunft zu sichern – Berufszulassung in der geplanten eidgenössischen Psychotherapieregulierung und künftige Anerkennung als Leistungserbringer in der Grundversicherung des KVG –, haben die SGAP und das Jung-Institut Zürich bereits vor Jahren Massnahmen beschlossen. So wurde 1994 eine gesamtschweizerische Basisdokumentation erstellt, in der die über 3000 Behandlungsfälle von rund 200 Therapeuten erfasst wurden. Sie ermöglichte erstmals einen Überblick über die reale Versorgungsleistung mit Jungscher Psychotherapie.

Dann bot sich die Möglichkeit zur Beteiligung an einem Psychotherapieforschungsprojekt, das analytische bzw. tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapien in der realen Versorgungspraxis untersucht. Die meisten Studien werden unter künstlich eingeeengten Bedingungen durchgeführt, zB unter Einschränkung auf nur ein Krankheitssymptom, was aber kaum je die Realität der kranken Menschen trifft, da sie meist an mehreren Störungen zugleich leiden. Die Praxisstudie Analytische Langzeittherapien (PAL) unter Leitung von Prof. Dr. med. Gerd Rudolf (Universität Heidel-

berg), eine naturalistische prospektive Wirksamkeits- und Prozessstudie, ermöglichte zudem eine modellhafte Zusammenarbeit von Forschergruppen in Heidelberg (Prof. Dr. med. G. Rudolf, Dr. phil. T. Grande), Berlin (Dr. med. W. Keller) und Zürich (Dr. med. G. Mattanza). Die Version Schweiz der PAL-Studie wurde von SGAP und C.G. Jung-Institut Zürich privat finanziert.

Die Studie untersucht erstmals in der Schweiz empirisch den Effekt Jungscher Psychotherapien systematisch anhand von Behandlungen in der realen Praxis. Dabei sollten die Behandlungen möglichst wenig gestört werden. Im Gegensatz zu quasi-experimentellen Studiendesigns („Gold-Standard“) ist es in der psychotherapeutischen Alltagspraxis aus ethischen Gründen nicht möglich, zu Kontrollzwecken eine Gruppe von Patienten unbehandelt zu lassen. Der Therapieverlauf wurde zu Beginn, zu halbjährlichen Messzeitpunkten und am Ende auf drei Ebenen untersucht, nämlich durch Selbsteinschätzung der Patienten, die Beurteilung der Psychotherapeuten sowie die Erfassung durch externe Untersucher des Forschungsteams. Fragebogen, frei formulierte Texte und Videointerviews hielten die Messpunktbefunde fest. Kernstück der Untersuchung war die psychodynamische Befunderhebung nach Kriterien der operationalisierten psychodynamischen Diagnostik (OPD) und die kontinuierliche Veränderungsmessung bei bestimmten Störungsmustern durch das Forscherteam.

Die Beforschung von neu begonnenen Therapien begann im Herbst 1997. Die Rekrutierung von Fällen war schwieriger als erwartet, so dass sie auf zweieinhalb Jahre ausgedehnt werden musste. Es konnten 37 Probanden von 26 Therapeuten in die Studie aufgenommen werden. Nach Ausschluss von Abbrüchen sind 28 effektive Studienfälle erfasst worden. Für eine erste Auswertung wurden die Untersuchungen im Februar 2003 abgeschlossen. Die bisher erhobenen Katamnesen (Nacherfassungen) ein bzw. drei Jahre nach Abschluss der Behandlung werden derzeit ausgewertet.

Einige Ergebnisse der Studie seien kurz dargestellt: Mit Jungscher Psychotherapie können Patienten mit einer breiten Palette von Störungen mit unterschiedlichem Schweregrad effizient behandelt werden. Die Therapiemethode, das Setting (zB Frequenz) und die Therapiedauer werden den Bedürfnissen der Patienten angepasst und sind somit variabel. – Die mittlere Anzahl der therapeutischen Sitzungen beträgt 100 Stunden bei Frauen und 74 Stunden bei Männern. Die Beurteilung des Behandlungserfolgs durch die Patienten (über 90 Prozent als positiv) und die Therapeuten (für 75 Prozent der Patienten als positiv) wurde ergänzt durch das Kernstück der PAL-Studie, die Beurteilung des Behandlungserfolgs durch externe Untersucher auf Grund der Heidelberger Umstrukturierungsskala. Die psychodynamische Befunderhebung nach den Achsen II (Beziehungsmuster), III (Konfliktbewältigung) und IV (Struktureinschätzung) der OPD und die Veränderungsmessung durch das Forschungsteam lässt auf der 7stufigen Skala einen Anstieg der mittleren psychischen Umstrukturierung für

alle Probanden und alle Foki von 2,7 Punkten erkennen. Dies bedeutet, dass ein Prozess stattgefunden hat in Richtung mehr Bewusstheit, verbesserte Lebensbewältigung und Auflösung von zentralen Schwierigkeiten der Patienten. (Foki sind zB Abhängigkeit versus Autonomie, und es wurde in manchen Fällen ein Umstrukturierungswert für einzelne Foki um 6, in andern kaum um 4 erreicht).

Zum besseren Verständnis des therapeutischen Geschehens lassen sich die Probanden auf Grund der erreichten höchsten Umstrukturierungswerte in drei Verlaufstypen ordnen. Die mittlere psychische Umstrukturierung durch die Therapie ergibt für die Gruppe I den Wert 2,5, für die Gruppe II 2,7 und für die Gruppe III 3,0 Punkte auf der Heidelberger Skala. Die Gruppe I erreichte ihren Wert in 57 Stunden über 25 Monate, die Gruppe II in 87 Stunden über 38 Monate und die Gruppe III in 120 Stunden über 42 Monate. Dies zeigt, dass eine längere Therapiedauer eine bessere psychische Umstrukturierung bewirkt. Bleibende Veränderungen des Beziehungsverhaltens, der Konfliktbewältigung und der psychischen Struktur von Patienten sind somit nur mit langdauernden Therapien und mit einem entsprechenden Engagement von Patienten und Therapeuten erreichbar.

In den letzten Jahren droht der Kostendruck im Gesundheitswesen einseitig medikamentöse Behandlungen, kostengünstige Kurztherapien und manualisierte Behandlungsformen zu favorisieren. Eine weitere Einschränkung in diese Richtung übersieht, dass der Mensch als soziales Wesen für die Bewältigung der normalen Lebensaufgaben wie der psychischen Störungen auf den Austausch und die Auseinandersetzung mit Bezugspersonen angewiesen ist. Für korrigierende Beziehungserfahrungen sind daher länger dauernde Therapien unumgänglich. Gestörtes Beziehungsverhalten kann weder mit Medikamenten noch mit Kurztherapien zur Krisenbewältigung oder Symptombekämpfung anhaltend verändert werden.

An der Tagung im „Burghölzli“ sind die Forschungsergebnisse der PAL-Studie von Mitgliedern des Zürcher Forschungsteams – Guido Mattanza, Jacqueline Hurt und Sigrid Schwandt – eingehend dargelegt worden. Ferner sprachen die Professoren Daniel Hell, Zürich, über „Die verlorene Seele in Psychologie und Psychiatrie“, Gerd Rudolf, Heidelberg, über „Empirische Annäherung an einen unmöglichen Gegenstand: die Praxisstudie Analytische Langzeittherapie“, Joachim Küchenhoff, Basel, über „Die Analytische Psychologie und ihre empirische Erforschung – eine kritische Würdigung“, sowie Verena Kast, Zürich, über „Warum braucht die Psychotherapie den Jungschen Ansatz?“. – Der 160seitige Forschungsbericht (G. Mattanza et al. 2003, „Zur Wirksamkeit Analytischer Psychotherapien“) kann zum Preis von 25 Franken vom C.G. Jung-Institut Zürich bezogen werden.