

15.04.2015

Gefangen im negativen Selbstbild Neues Therapieangebot für chronisch depressive Menschen am Uni-Klinikum Bonn

Für Personen, deren Leben über mehr als zwei Jahre von einer depressiven Grundstimmung geprägt ist, gibt es eine Psychotherapie als Ergänzung oder Alternative zu Medikamenten. Das sogenannte CBASP-Verfahren stellt das gestörte Zusammenspiel des Betroffenen mit seiner Umwelt in den Vordergrund. Neben dem Einzelsetting bietet das Universitätsklinikum Bonn die wichtigsten einzuübenden Techniken als Wahlleistung jetzt stationären Patienten auch in der Gruppentherapie an.

Andauernde Unsicherheit, Müdigkeit und Lustlosigkeit über Jahre: Nur mit größter Anstrengung bewältigen Betroffene ihren Alltag und erreichen häufig nicht das, was sie eigentlich möchten, weder für sich selbst noch im Kontakt mit anderen. Dabei ziehen sie sich häufig von ihrem gewohnten Umfeld zurück. Dies sind typische Merkmale für eine Dysthymie – eine leichtere, aber dafür chronische und ernste Sonderform der Depression. Bei etwa 70 Prozent der Fälle beginnt die Erkrankung vor dem 21. Lebensjahr. „Häufig wird sie jedoch von den Betroffenen gar nicht wahrgenommen“, sagt Dr. Dieter Schoepf, Leitender Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn. Die Betroffenen haben nicht gelernt, ihre Bedürfnisse gegenüber ihrer Umwelt einzufordern. Dies begünstigt eine Überforderung und begünstigt darüber hinaus häufig das Auftreten akuter und schwerwiegender depressiven Episoden.

Alles dreht sich um die eigene Sicht der Welt

Die Betroffenen sehen aufgrund negativ empfundener Erfahrungen und der daraus resultierenden resignierenden Gedanken ihre Zukunft pessimistisch. Diese negative Erwartungshaltung fördert vermeidende Verhaltensmuster, die die Beziehung zur Umwelt belasten. Hier setzt das CBASP-Verfahren – steht für Cognitive Behavioral Analysis of Psychotherapy – an: „Die Patienten sind sich gar nicht bewusst, welche Wirkung ihr Verhalten auf ihr Gegenüber hat“, sagt Schoepf, Leiter des Kompetenzzentrums CBASP Bonn und Schüler von Prof. McCullough, dem Begründer des Verfahrens. „Erschwerend kommt hinzu, dass sie nie gelernt haben, passend zur Situation flexibel zu reagieren. Sie verhalten sich in der Situation wie erstarrt.“

Der Therapeut muss bereit sein, sich situationsbezogen persönlich einzulassen

Im Mittelpunkt der Gruppentherapie stehen somit ausführliche Situationsanalysen, ob beispielsweise das Verhalten zu einem von den Patienten gewünschten Ergebnis beiträgt und falls nicht, ob eine andere Verhaltensweise zum Erfolg geführt hätte. Zudem meldet der Therapeut dem Patienten seine eigenen emotionalen Reaktionen auf dessen Verhalten zurück. So spiegelt er beispielsweise wider, wenn ein Teilnehmer durch seine Mimik auf ihn arrogant wirkt, obwohl dieser sich dessen nicht bewusst ist. Das Ziel ist, Konsequenzen des eigenen Verhaltens zu erkennen und neue Verhaltensweisen einzuüben, um so wieder zufriedener leben zu können. „Das ist wie, wenn ein Kind laufen lernt“, sagt Schoepf. „Denn der Betroffene eignet sich trotz Fehlversuchen die Fähigkeit an, häufiger das zu erreichen, was er will und was realistisch ist.“

Kontakt für die Medien:

Dr. Dieter Schoepf
Ltd. Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Bonn
Telefon: 0228-287-15715
E-Mail: dieter.schoepf@ukb.uni-bonn.de