

Metakognitive Therapie - Neuer Behandlungsansatz bei Zwangsstörungen

Mitteilung: Universität Leipzig

Zwangsstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter. Bisher wird diese Erkrankung meist mit einer kognitiven Verhaltenstherapie behandelt - einer effektiven Behandlungsmethode, von der aber nicht alle Patienten profitieren können. An den Psychologischen Instituten der Universität Leipzig und der Philipps-Universität Marburg wird deshalb derzeit eine neuartige Therapiemethode für die Zwangserkrankung erforscht - die metakognitive Therapie. Schwerpunkt ist dabei die Veränderung von krankheitstypischen Annahmen und Verhaltensweisen. Spezielle Therapietechniken werden angewendet, um den Betroffenen eine Distanzierung von eigenen belastenden Gedanken zu ermöglichen.

Auf ausgedehnte Konfrontationen mit zwangsauslösenden Situationen wie in der kognitiven Verhaltenstherapie wird in diesem Therapieansatz ausdrücklich verzichtet. In einer ersten Untersuchung von Wissenschaftlern der Universitäten in Leipzig und Marburg konnten für die metakognitive Therapie von Zwangskranken beachtliche Therapierfolge nach sehr kurzer Therapiedauer erzielt werden. "Unsere Ergebnisse sprechen für eine vergleichbare, gute Wirksamkeit beider Therapieformen - die metakognitive Therapie war in der Pilotstudie genauso erfolgreich wie die klassische Konfrontationstherapie und brauchte dafür weniger Therapiezeit. Als alternativer oder ergänzender Behandlungsansatz für Zwangserkrankungen erscheint die metakognitive Therapie daher zwar vielversprechend, muss aber noch weiter untersucht werden", erläutert die Psychotherapeutin Prof. Dr. Cornelia Exner, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Leipzig.

Derzeit läuft im Rahmen eines von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projektes an den Psychologischen Instituten der Universitäten Leipzig und Marburg eine Behandlungsstudie, bei der beide Behandlungsformen der Zwangserkrankung - die Konfrontationstherapie und die metakognitive Therapie - in ihrer Wirksamkeit näher untersucht werden. Dadurch sollen sowohl bewährte als auch neue Therapieverfahren zur Behandlung der Zwangserkrankung optimiert werden. Nach einer ausführlichen Diagnostik haben Personen, die an einer Zwangserkrankung leiden, die Möglichkeit, 12 Therapiesitzungen entsprechend einer der beiden Therapieformen in Anspruch zu nehmen. Im Anschluss daran findet eine Untersuchung statt, um Therapierfolge zu erfassen. Sollte nach dieser Behandlung weiterhin Therapiebedarf bestehen, kann die Behandlung in der angeschlossenen Hochschulambulanz weitergeführt werden.

An der Universität Leipzig wird diese Studie, für die Teilnehmer gesucht werden, von Prof. Exner geleitet. Ansprechpartnerin für den Standort Leipzig ist Dr. Alexandra Kleiman, E-Mail: alexandra.kleiman@uni-leipzig.de , Tel: 0341-97-39567.

Was ist eine Zwangsstörung?

Betroffene erleben immer wieder ein Aufdrängen unangenehmer Gedanken und Handlungsimpulse, ohne sich dagegen wehren zu können. Obwohl man sie als unsinnig erkennt, kann man sie dennoch nicht einfach ziehen lassen. Die Patienten versuchen, mit Gedanken und Handlungen Einfluss zu nehmen auf befürchtete Ereignisse und entwickeln dafür Rituale und Ticks, wie häufiges Händewaschen oder langwierige Überprüfungen von Haushaltsgeräten und Türschlössern, um vermeintliches Unheil abzuwehren. Wenn diese Rituale jedoch im Alltag die Überhand gewinnen, ist ein normales Leben häufig nicht mehr möglich. Erfolgreiche Versuche, sich von den Zwängen zu befreien, haben für die Betroffenen häufig ein großes Gefühl der Hilflosigkeit zur Folge. In Deutschland sind zwei Prozent der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben von einer Zwangsstörung betroffen. Auch der Gesellschaft entstehen durch die Erkrankung hohe Kosten.

Bisherige Therapiemethode

Der heute bewährte Ansatz zur Bewältigung von Zwängen ist die kognitive Verhaltenstherapie, die sich in der Behandlung von Zwangserkrankungen bereits als wirksam erwiesen hat. Es handelt sich um ein effektives psychotherapeutisches Behandlungsverfahren, mit dem bei vielen Betroffenen eine deutliche Reduktion der Symptome und verbesserte Alltagskompetenz erzielt werden kann. In Zentrum dieser inzwischen gut erforschten Behandlungsmethode steht die sogenannte "Konfrontationstherapie mit Reaktionsverhinderung", bei der die Patienten nach ausführlicher Vorbereitung wiederholt mit Gegenständen oder Situationen konfrontiert werden, die typische Befürchtungen und Ängste auslösen. Die Effektivität dieser Behandlungsmethode hat ihre Grenzen. Nur wenige Psychotherapeuten können ausgedehnte Übungsstunden außerhalb des Therapiezimmers in den Praxisalltag einbauen. Zudem sind viele Patienten mit einer Zwangserkrankung nicht bereit, an einer konfrontationsorientierten Therapie teilzunehmen bzw. brechen diese häufig ab, was zu einer Verschlechterung der Erkrankung führen kann.

*Pressemitteilung v. 11.7.2016
www.uni-leipzig.de*